

الطبا الأنظر

وصفات علا حقة تقص

مختار عالم

الطب الأخضر وصفات علاجية شعبية

مختار سالم

الطبعة الاولى

١٩٨٦

الناشر

مكتبة رجب للنشر والتوزيع

١٧ شارع البيدق - العبدة - القاهرة

(حقوق الطبع والنشر محفوظة)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الاحمداء

قال الله تعالى :

● (وهو الذى أنزل من السماء ماء فلخرجنا به ثبات كل شئ •
فأخرجنا منه خفيرا • نخرج منه حيا متراكيا • ومن النخل من ظلمها فتوان راتية
وجنات من أعناب والزيتون والبلن مثقبها وغير مثقبه انظروا الى ثمرة
إذا اثمر ويقعه ان فلكم آيات لقوم يؤمنون • الانعام/ ٩٩)

● (الذى يجعل لكم الارض مهدا • وسلك لكم فيها سبلا • وأنزل من
السماء ماء فأخرجنا به ازواجا من ثبات شتى • طه/ ٥٣)

● (والنخل والزروع بخلقنا كله والزيتون والبلن مثقبها وغير
مثقبه • الانعام/ ١٤١)

● (وهزى اليك يجذع النخلة تساقط عليك رطلها جنينا فكم
واشربى وقرى عينا • مريم/ ٢٥ - ٢٦)

● (وجعلنا فيها جنات من نخيل وأعناب ونجرت فيها من العيون •
يس/ ٣٤)

● (فيها فاكهة ونخل وزمان • الرحمن/ ١٨)

● (وشجرة تخرج من طور سيناء تنبت بالدهن • وصبح للكلين •
المؤمنون/ ٣٠)

● (والتين والزيتون ولطور سين • النحل/ ١١)

● (يخرج من بطونها شراب مختلف الوانه فيه شفاء للناس •

النحل/ ٦٩)

● (يا ايها الناس كلوا مما فى الارض حلالا طيبا • البقرة/ ١٦٨)

((صدق الله العظيم))

تجسيدات الكسالى . . .

نظمت بلاد الشرق منبع الحضارة الطبية الى ان اضاءت بنور علمها انحاء الدنيا كلها منذ فجر التاريخ الذي اثبت ان اول من مررت العلاج بالاعشاب الفزاعة والمينيون والاشوريون والبابليون ثم الهنود والافريق والعرب الى ان احتكره بعد ذلك الرحبان في اوروبا ولكن بالرغم من ذلك فهو ما زال مسجلا بعمق على اوراق البردي لتدباء المصريين واللوحات النخارية البابلية وبذلك تكونت للانسانية ثروة طبية هائلة .

كان اهل بابل - بلاد ما بين النهرين - يسوقون مرضاهم الى الساحات العامة من اجل عرضهم على المارة من الناس لعل يكون احدهم قد اصاب بمثل هذا المرض او سمع من تركيبة علاجية نجحت في علاجه فيصطحبها المريض . . ولا جدال في ان هذه الطريقة اكسبت الناس خبرة عملية علاجية تطهيقية اطلعت الكثير الى حصيلة تجارب الانسانية عبر آلاف السنين وارتفعت بنفوس الطب الفولكلورى فاصبح هناك تراثا طبيا هائلا من هذه الوصفات الشعبية لا يمكن التقليل من شأنها .

لكن عندما تطور الطب الحديث وانتجت العقاقير المخلقة كيميائيا بدأ العلاج الفولكلورى يتراجع الى ان اصبح بين دعوتين . . الاولى تنادى بالعودة اليه ، والثانية بعدم الرجوع الى الخلف . . واننا بالطبع لانؤيدا بالعودة الى الوراء وانما بعد تطور الكثير من الاعراض الجانبية الضارة للعقاقير المستخدمة كيميائيا التي تعالج المرض من ناحية وتصيب الجسم بالاضرار من ناحية اخرى فطالب بضرورة المزيد من البحوث الجادة حول امكانية الاستفادة من هذه الوصفات الشعبية عقب التاكيد من سلامتها وفعاليتها وتطويرها بالاساليب التكنولوجية المعاصرة من اجل تخفيف آلام البشرية والاعباء الاقتصادية للبلايا واستغلال تراثنا الطبى الهائل وتراثنا الطبيعية .

والله ولى التوفيق

مختار سالم

أولا ٠٠ المدخل الى الطب الأخضر

- العلاج بالأعشاب من عمر التاريخ
- ثورة الطب الأخضر على التلوث الدوائي
- الوصفات الشعبية بين الحقيقة والخيال
- عودة الاعتبار الى الطب الفولكلوري

العلاج بالأعشاب من عمر التاريخ ..

حقيقة منذ أن خلق الله تعالى سيدنا آدم عليه السلام ولعبت النباتات والأعشاب والوصفات العلاجية الشعبية دورا هاما في صحة وعلاج البشرية .. وظل هذا النوع من العلاج الفولكلورى دعاما للطب لفترات طويلة وكانت هذه المعلومات عن الوصفات العلاجية الطبيعية تنتقل شفويا من جيل الى جيل من خلال العادات والتقاليد والأساطير والحكايات بل والأغاني والأمثال والحكم الشعبية لدى الكثير من دول العالم وفي مقدمتها مصر الفرعونية والهند والصين وبلاد ما بين النهرين (بابل وآشور) واليونان القديمة منذ آلاف السنين قبل الميلاد ١٠.

● جاء في البرديات الفرعونية التى عثر عليها العلماء في مدينة منف التى ربما يرجع تاريخ كتابتها الى نحو ٥٠٠٠ سنة قبل الميلاد قائمة طويلة تحتوى على ٧٠٠ شجيرة نبات تتضمن بمقادير مسهلة مثل السنامكى والخروع ووصفات أخرى لعلاج أمراض القلب من احدى النباتات من غصيلة بصل العنصل ١١.



(شكل ١)

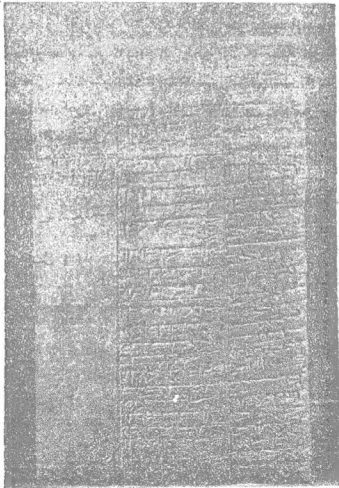
بردية ايبز الفرعونية

نسخة بصورة من مكتبة

ليزج

● أما بردية أوبرز الطبية الفرعونية فُسجِلت عليها أكثر من ٨٠٠ وصفة علاجية مكونة من الأعشاب والنباتات (شكل ١) .

وجاء أيضا في إحدى البرديات التي يرجع تاريخ كتابتها الى نحو أكثر من ألفي عام قبل الميلاد أن وسائل منع الحمل التي كانت مستعملة في ذلك الوقت استخدمت فيها أشواك نبات السنط المطحونة جيدا أو مخلوطة مع البلح وعسل النحل بعد غمسها في اليان نباتية ثم استعمالها موضعيا على شكل لبوس مهبلي وبعد آلاف السنين على هذه الوصفة اتضح للعلماء المحدثين أن المادة الفعالة في نبات السنط هي نفسها المستعملة حاليا في معظم المواد الحديثة المانعة للحمل .



أحد الألواح الطبية السومرية نسخة مصورة عن المتحف الجامعي بفلادلفيا
(شكل ٢) .

... كذلك اكتشفت العلماء عدة الواح في اطلال مدينة نينوى السومرية — أهل بابل وآشور — يرجع تاريخها إلى حوالي ٤٠٠٠ سنة نقشت عليها وصفات علاجية مكونة من النباتات والأعشاب (شكل ٢) .

أما إذا كانت القدرة على تخفيف الألم تعتبر هي أعظم انتصار حققه الطب الحديث فقد تحقق ذلك منذ آلاف السنين على أيدي الفراعنة الذين عرفوا العديد من أنواع العقاقير النباتية المزيلة للألم مثل السكران والبنج والأفيون والحلتيت وكذلك أهل الصين القدماء الذين عرفوا هذه الأنواع من النباتات وأيضا العديد من الوصفات العلاجية ، لحالات الألم والربو ومن ضمن ما يروى أنه في عام ٢٧٠٠ قبل الميلاد وصف أحد أطباء الصين ٢٥٠ نوعا من النباتات وفوائدها العلاجية وسجلها في أول كتاب صيني عن العلاج بالأعشاب وظهر في القرن الثاني الميلادي بالصين المعالج الشعبي ذائع الصيت «هان كاتنج» الذي كان يتوسل إليه النبلاء للدخول في حاشيتهم وترك عالم النباتات ولكن دون جدوى (شكل ٣) .



(شكل ٣)

المعالج النباتي الصيني هان كاتنج
نسخة مضمرة من متحف بازييس

عندما ظهر الفيلسوف اليوناني «ثيوفراست» حوالي ٣٧٢ — ٢٨٧ قبل الميلاد وضع كتابا عن تجاربه العلاجية في النباتات والأعشاب ومن بعده

الطبيب العسكري الروماني «ديسكوريدس» — من أصل يوناني — في القرن الأول الميلادي الذي وضع مؤلفه «المادة الطبية» وهو يحتوي على عدد كبير من النباتات وخواصها العلاجية ثم جاء من بعده الطبيب اليوناني الشهير «جالبينوس» (١٢١) — ٢٠٨ ميلادية واستطاع استغلال هذه المعرفة الطبية من خواص النباتات وسجلها في عدة كتب شكلت تراثا طبييا عظيما من طرق العلاج بالأعشاب التي استطاع الزنهنيان في أوروبا احتكاكها لفترات طويلة. حيث تذكرنا قصة المركيزة فرثيسسكن سنة «١٧» ميلادية التي معجزا الطبيب من علاجها وافقت آراء الأطباء على أنها حالة ميؤوس من علاجها وستوت بعد ثلاثة أيام (١١).

● لكن زوجه الماركيز لم يقد الأمل .. ودعا رجلا كبير السن متخصص في العلاج بالأعشاب وكان يقطن في صومعة فوق جبل الأنثوز وكل من يطلب العلاج من المرض أو الإصابة يذهب إليه .. فطلب الماركيز بسرعة استشارة «و لما حضر الى العمر قال له

« لو شغيت زوجتي لأعطيتك كل ما تتهناه » فقال الشيخ المعجوز انه سألنيها لوجه الله « وأخرج من كيسه المطوى بالأنواع المختلفة من الأعشاب بعضها منها وغلاها في الماء وصنع منها شرابا تناولته المركيزة المريضة فنبلت في استرخاء .. وظن كل من بجوارها انها مارقت الحياة .. ولكن الرجل المعجوز أكد لزوجه انها شغيت .. وكان ما قاله صحيحا لأن قشور اللوز التي صنع منها الشراب هي شجرة « سنكونا لأجربانا » .. وهذا هو الاسم العلمي لقشور لحاء أشجار الكينا التي استخرج منها العلماء الحديثين بعد ذلك مادة «الكينين» التي ظلت تعالج حالات حمى الملاريا لأكثر من ٣٠٠ عام تقريبا (١٠).

● مع العصر الوسيط وقبل نهاية القرن التاسع الميلادي كتب شيخ الثبائين العرب والعالم المسلم «الدينوري» مؤلفه من النباتات الذي يقع في ٣٢٣ صفحة وبازال هذا المخطوط موجودا في جامعة استانبول بتركيا الذي صنف فيه أنواع النباتات ووصفها بدقة متناهية متعرضا لخصائصها وفوائدها ثم تبعه بعد ذلك زميله الطبيب المسلم «البروثي» — ٩٦٣ — ١٠٤٨م الذي عاش في الهند فترة طويلة وكتب معظم مؤلفاته باللغة العربية وعددها

٢٨٠٠ كتابا بين مطبوع ومخطوط ومفتود والذي يهمن في كل هذه المؤلفات كتابه الشهير - المصيلة في الطب - التي نشرت ترجمته الانجليزية اكليلية هامداراد بباكستان عام ١٥٧٣م والخبراء يعتبرونه أول كتابيه من العقاقير في حالتها الطبيعية واورد فيه نحو ٨٥٠ مقارا نباتيا محددا اسماءها باللغات المختلفة وذكر فيه خواص كثير من العقاقير النباتية وتواها العلاجية وجرعاتها المختلفة .

● لكن عندما جاء الطبيب الفيلسوف المسلم الموسوم المعلومات ابن سينا ٩٨٠ - ١٠٣٧م الذي كان بينه وبين العالم البيروني عدة مراسلات ودراسات تبعة ومؤلفه الخالد القاموس في الطب ، الذي تكلم فيه بإسهاب وتركيز عن العديد من النباتات والأعشاب المفردة والمركبة وقوائدها العلاجية ، وفي القرن الثاني عشر الميلادي كتب الطبيب العربي أحمد الخافقي من قرطبة مؤلفه من زراعة وقوائد النباتات والأعشاب (تلكل) ١٠.

عندما جاء ابن البيطار ١١٩٧ - ١٢٤٨م رئيس مشايخ مصر اشتهر بمؤلفين هما كتاب «الجامع لمفردات الأدوية والافقية» وهى مجموعة من الوصفات العلاجية البسيطة المستخلصة من النباتات والكتاب الثاني «المفتى في الأدوية المفردة» الذي حدد فيه تأثيرات وقوائد كل نبات على حده وهو يحتوى على مئات الاثواح من الأعشاب .

كان ذلك منذ قديم الزمان الى ان تطور اطب وانتجت الأدوية الكيميائية وبدأ العلاج بالأعشاب يتقلص ويراجع شيئا فشيئا حتى أصبح بين «معتين» الأولى تنادى بالعلاج بالأعشاب ومازال صدها حتى اليوم من أجل عدم التعرض للآثار الجانبية الضارة للعلاج بالكيمويات والدسوة النافية تدموا إلى عدم الرجوع إلى الوراء بعد ما حقق الطب الحديث نجاحه بفعل المستحضرات الدوائية الحديثة . . ونحن طبعا لا نريد العودة إلى الخلف والابتعاد عن تكنولوجيا العصر ولكن اذا كان هناك عقار يعالج المرض ويترك آثارا سيئة في جسم المريض أو مضاعفات جانبية . . فلماذا لا ننتج بدولا عنه مستخلصا من الأعشاب والنباتات الطبيعية بأسلوب عصري حديث ؟! وهل هناك أى مانع من الاستفادة من الوصفات الشعبية العلاجية بعد التحقق العلمى من تأثيراتها وقوائدها من أجل التخلص من الآلام والأمراض ؟!



أحدى مداخل كتاب العالم العربي أحمد الفائق
من القرن الثاني عشر الميلادي نسخة مصورة
من مكتبة جامعة ماكجيل - واشنطن
(شكل ٤)

ثورة الطب الأخضر على التلوث الدوائي ..

شهدت السنوات الأخيرة موجات الاهتمام العارمة التي اجتاحت معظم دول العالم نتيجة لتجاوزات الحضارة التكنولوجية وما تسببه الأدوية الكيميائية من أخطار على صحة الإنسان يوماً بعد آخر نظراً لانتاج كميات هائلة من الأدوية الجديدة المخلفة كيميائياً وأملت بها رفوف الصيدليات وأصبحت في متناول أيدي الجميع وتبعاً لذلك زاد معدل استهلاك المواطنين لكميات وأنواع كثيرة من تلك الأدوية الصناعية مثل المهدئات والمقويات والمسكنات والمضادة لحالات البرد والصداع ، الخ بشكل يدعو إلى القلق .
مما يؤدي إلى أن يسمى بالتلوث الدوائي ..

إن معظم العامة يفترون حالياً بأن نسبة البشر الذين يموتون بسبب الأمراض أقل بكثير من نسبة البشر الذين يموتون نتيجة لمضاعفات الأدوية الكيميائية التي يتناولونها .. ويؤكدون أن معالجة الأمراض بالأساليب الطبيعية أسهل بكثير جداً من معالجتها بالمعاقير الصناعية التي تعتبر سلاحاً ذو حدين وقد أثبتت الدراسات الطبية أن لها مضاعفات سيئة بل خطيرة أحياناً كثيرة وخاصة عندما يكون للمريض حساسية لدواء معين مثل البنسلين أو البنسلين أو عندما يتناول المريض جرعات كبيرة من هذه الأدوية أو لفترات طويلة أوائل هذه التأثيرات الضارة ظهور أعراض الصداع والغثاس أو المغص والإسهال أو ضيق التنفس وأحياناً الإصابة بالربو الشعبي أو التهابات الجلدية وفقر الدم أو اضطرابات الجهاز الهضمي والكبد ..
ولهذا نلاحظ مدى شدة حرص الطبيب في استعمال هذه الأدوية .
عندما يحدد للمريض جرعات قليلة من الدواء ليتناولها في مواعيد محددة بنقطة خواف أن يؤدي كثرة تناولها إلى مواعيد وخيمة .

مثلاً تعاطى قرص الأسبرين وإن كان يساعد على الراحة الوقتية من الصداع إلا أن كثرة تناوله تؤدي إلى نزيف المعدة وكذلك تعاطى قرص النوبالجن الذي يسكن الألم من ناحية تجده يلتهم كرات الدم البيضاء من ناحية أخرى .
تلك الكرات التي مهمتها الأساسية حماية الجسم من الميكروبات ..

وليفنا اقراص السلما التى تستخدم فى القضاء على الجراثيم بالجسم
فثناء حالات الاصلية بالامراض نجدها فى نفس الوقت تعمل على تكثير كرات
الدم الحمراء وتسبب فقر الدم وتقلل درجة المقاومة الطبيعية للجسم وريثا
تؤدى الى حدوث اضطرابات الكلى والكبد .

ان الامر لا يقتصر على تلك الامراض الجذبية السيئة لاقراص
الاسبرين والنوفالجين والسلما وانما هناك الكثير من الادوية الكيميائية
التي تسبب حدوث قرحة المعدة واضطرابات الفخد الصماء وتؤدى الى
زيادة نسبة السكر فى الدم او اختراق الاملاح والماء فى الجسم او الصداع
التصلبى او انخفاض ضغط الدم او فقد الشهية او تقليل الرغبة الجنسية
الى آخره . ومن المعروف علميا ان جميع الادوية المضادة للميكروبات لها
اثر اضرار جاذبية سيئة فى معظم الاحوال مما دفع العلماء الى المطالبة بالعودة
والاعتماد على الاعشاب الطبية فى علاج الامراض . . . واستبدال العقاقير
الصناعية بآخرى طبيعية . . .

حقيقة ان الادوية الكيميائية تعالج الانسان من مرض خطير ولكنها
فى نفس الوقت ربما تصيبه بمرض آخر لانها مستمدة من مواد غير طبيعية . . .
يعكس الاعشاب والبذور والنباتات الطبيعية التى لا تسبب الاضرار فى
معظم الحالات لانها هى اصل الدواء ولكن العقاقير الكيميائية هى الصورة الضارة
والمفوزة حيث اكدت الدراسات الطبية الحديثة قدرة الاعشاب فى علاج
الامراض عن العقاقير الكيميائية دون لية اضرار جاذبية مبالغة للقول ان
الهرجومات الطبيعية المستخلص من النبات امكن استعماله بتجراح فى علاج
البيوع الجلدية البضاء بفاعلية اكثر من زيت الارجموت المستخرج كيميائيا والذي
لايستطيع منافسته اطلاقا .

كذلك اوضح للعلماء ان ملدة الخلون المستخرجة من نبات الخنازير
علاجاً فعالاً لضيق والتهابات المسالك البولية واخراج حصوات المثانة فضلاً
وانما تعتبر علاجاً رائداً لحالات الذبحة الصدرية وثوبت الربو ومثلهم
التخلصات التعظلية وامراض الكلى وتريد من كمية الدم فى الاوعية الناجية
وهى بذلك تعتبر علاجاً رائداً لحالات الذبحة الصدرية كما اظهرت نتائج
البحوث ان يتور الخلطة الشيطاني لها تفاعلية عظيمة فى علاج امراض العيون

جوابهلق والتلمبة نظرا لوجود مادة الامونين الميلانين وايخسا انضج ان
المرتسوس يهبط ضغط الدم المرتفع ويلين للبعدة ومن للبول واليثقت التحليل
المعلملة انه يحتوى على ملدة تشبه الهرمونات — الكوريتون الطييمى ١٠

اما الخروب فانه يفيد فى علاج حالات الدوستناريا بينما التسين
البرشومى يعالج مرض البهلق ويحل زيت القرنفل فى عمل اكسيد الزنك
واستخدامه فى جشو الاسنان الملوقة وعلاج الجذور ويسكن الام الاسنان

كما اثبتت الدراسات الطبية ان نبات الحناء الذى كان مستعملا
عند الفراعنة له فوائد عديدة بل وعظيمة جدا فى علاج الامراض الجلدية التى
يستصعب علاجها بالادوية الكيميائية وان نبات البابونج يجانب احتوائه
على مادة الازولين الفعالة يحتوى ايضا على مواد اخرى مضادة للمفونة
وستكنة للالام وعلى مادة تقلد فى اذار العرق ومسادة اخرى تعمل على
ازالة التشنجات ومثلها يزيد الجراثيم وعدة اقواس علاجية تصاعد فى علاج
الكثير من الحالات المرضية ونقلوا لهذه الفوائد المتحدة هابت معظم الحركات
المالية لصناعة الادوية باذخال مستخلصات نبات البابونج فى تصنع الكثير
من الادوية الفعالة لازالة حالات عسر الهضم وتخلصت المعدة والاحتقانات
الشديدة وتسكين وازالة الالام دون اية مضار جانبية ١١

كذلك انضج علميا ان يذوق الحبة تحتوى على زيت متوى له تاثيرات
فعالة فى تنشيط وتقوية غدة الكبد وهو فاتح للشهية ملقا للجهاز الهضمى
وتحتوى الحبة على العديد من المواد العلاجية الفعالة التى تحل كل كاسة
الانسجة الحيوية بالجسم ولها القدرة على زيادة افران الهرم للمزروعات ١٢

الوصفات الشعبية بين الحقيقة والخيال . .

كانت وما زالت للوصفات العلاجية الشعبية مكانة مرموقة في حياة الشعوب منذ وجود الإنسان على سطح الأرض ولهذا توارث الآباء عن الأجداد الفخيد من هذه الوصفات التي شكّلت تراناً طليبا شعبيا ظل محور العلاج الطبى لفترات طويلة الى أن استطاع العلماء في بداية القرن التاسع عشر الميلادى استخلاص المواد النفعالة من النباتات والاعشاب المكونة لهذه الوصفات وكان في مقدمتها المورفين والاستركيين والاتروبين والاتيدينين وغيرها من المستحضرات الطبية . . ولكن مع بداية القرن العشرين وبفضل التقدم العلمى والتكنولوجى لصناعة الادوية استطاع الانسان تدريجيا الاستغناء من الاعشاب في العلاج واستبدالها بالمعاقش الكيميائية . .

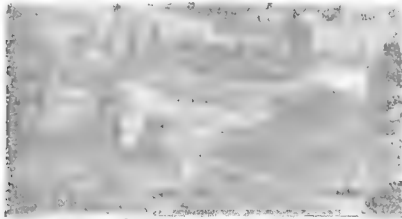
انه بالرغم من التقدم العلمى الحديث في كافة علوم الطب والصيدة الا اننا كثيرا ما نسمع بين الحين والآخر عن نجاح بعض الوصفات العلاجية الشعبية القديمة في علاج او تخفيف مشاكل بعض الامراض مثل قرحة المعدة او القولون او الذئبة الصدرية او الامراض الجلدية . . الخ او عن اكتشاف مادة علاجية من بعض الاعشاب والنباتات مثل علماء السويد والولايات المتحدة الذين استطاعوا الوصول الى استخلاص مادة جديدة من النباتات لاستعمالها ضمن موانع الحمل ويمكن تعاطيها عن طريق الفم مرة أو مرتين فقط في الشهر بدلا من عشرين مرة كما هو الحال مع القرص التقليدى !

كذلك تمكن فريق من علماء الصين من الوصول الى مستخلص نباتى من زيت بذرة القطن كمناع للحمل كان ضمن احدى الوصفات الصينية القديمة وقد اظهرت الاختبارات الحالية شواهد ايجابية حيث ظهر منعول هذا المستخلص النباتى بعد انقضاء حوالى ٤ - ٥ اسابيع على بدء تعاطيه بجرعات يومية عن طريق الفم وربما يصيب هذا الدواء مانعا للحمل ايضا للرجال

كما استطاع بعض العلماء اكتشاف انواع من النباتات التى تحتوى على منتجات يشبه تركيبها الكيميائى تركيب بعض المركبات العضوية

٢ - الطب الاخير

والكيميائية المعروفة باسم «استرويدات» وهى مجموعة من المواد الطبيعية الموجودة بجسم الانسان وتحتوى على الفئات الثلاث الرئيسية للهرمونات الجنسية (اندروجين ، استروجين ، بروجستون) التى تتحكم فى الجهاز القاسلى للانسان والتى تفرزها غدة الكظرية فوق الكلوية بفرض حفظ التوازن الحيوى للجسم .. ومثل هذه الابحاث الجادة تشكل لمصلا جديدا ممتعا فى تاريخ الاستكشافات العلمية والاستفادة من الوصفات الشعبية»



طريقة تجفيف الامشاب الطبية فى بلاد الصين
(شكل ٥)



صيادلة بكين يعدون تركيبات لوصفات طبية مختلفة
(شكل ٦)

لذلك يجب على السادة الأطباء عدم تقصير الاستفادة من تلك الوصفات الشعبية في العلاج وصفاً قاطعة أو الحكم على عدم نواتجها بتسبب أمر غير علمي وإنكار وجود تأثيرات علاجية أمر غير منطقي... لأن الأسلوب العلمي في الحكم على مثل هذه الأمور يقتضي دائماً كل شيء للتجربة حتى يثبت نجاحها أو فشلها وأكبر دليل على ذلك المشهد التالي :

● الزمان ٥٥٠ عام ١٩٦٢ ميلادية

● المكان ... قسم المعقم بكلية الطب من شمس برئاسة الأستاذ الدكتور عبد الحليم العتيبي الذي لاحظ أن أحد المرضى كان يردد على العيادة الخارجية للعلاج من حالة معقم لتحجدة لايزيد فيها عدد الحيوانات المنوية عن عدة آلاف / سم^٣ - الطبيعي حوالي ٦٠ مليون / سم^٣ ورغم العلاج المستمر لم تتحسن حالته فنفذ الأمل واختفى المريض ليتفقد لاجأ بعد ستة شهور بتحسن واضح وصل إلى حوالي ١٠ ملايين / سم^٣.

ولما استجوب المريض عن سر هذا التحسن اتضح أنه استعمل لقاح النخيل - طلع النخل أو الإنكار - بناء على وصفة أحد العطارين ولدة ثلاثة شهور !! وبالأسلوب العلمي تم تبين كليات من هذه المادة وضعت في داخل كينولات طبية واستعملت في عدة حالات وصلت فيها نسبة النجاح إلى ٦٠٪ فقد ثبت من التحليل المعمل لطلع النخل أنه يحتوي على بعض المواد الهرمونية التي تشبه الهرمونات الجنسية في الإنسان وبالتالي يرجع سر تحسن هذه الحالات المرضية .

إن الأبحاث المعملية الحديثة تؤكد من يجهد أن معظم المواد التي تتكون منها الوصفات العلاجية الشعبية التي سجلها الفراعنة والعرب القدامى وأهل الصين والهند والعديد من الدول الأخرى في مخطوطاتهم يكاد يكون سلبها بنسبة ٩٠٪ لدرجة أن معظم الرسائل العلمية للحصول على درجات الماجستير والدكتوراه من كليات الصيدلة بجامعة جمهورية مصر العربية كل عام تنور وضوئياتها حول كيفية استخلاص الدواء من النباتات والأعشاب .. وبمسألة وصول الباحث إلى النبات أو العشب الذي يريد إجراء دراسة عليه يكون من طريق جمع المعلومات عن بعض ماسيطرته

«الغذاء في مخطوطاتهم أو من أفواه الطلبة من الناس من بعض الوصفات الشعبية ومهمة الباحث في هذا المجال أن يقوم بعد الوصول إلى الحقائق العلمية عن النبات بفصل المواد الفعالة واستخدام الأساليب التكنولوجية الحديثة للوصول إلى الصورة المناسبة لتحليل الشفاء».

نستخلص بما سبق أن هناك محاولات صادقة لعودة الاعتبار إلى الطب الفولكلورى كبدل للعقاقير الصناعية التى لاتخلو من المضاعفات والاضرار الجانبية الخطيرة ولضرورة المحافظة على هذا التراث الطبى الشعبى الهائلو الاستفادة منه لأن مثل هذه الوصفات الشعبية هى بمثابة معارف وكور طيبة ربما تؤدي إلى تحقيق انتجازات علاجية رائدة لكثير من الأمراض لكن كيف يتسنى لهذه الوصفات أن تبوح بأسرارها ؟

ان الإجابة على هذا السؤال نجدها في عدم رغض الأطباء للاستفادة من تلك الوصفات الشعبية في أنكار قوائدها ..

ولذا يجدر بنا أن نوضح بصفة نهائية العلاقة بين العلم الحديث القائم على الاستقراء وبين تجارب المالحين القدامى بالوصفات الشعبية المكونة من الأعشاب والنباتات . تلك العلاقة التى تشبه الصلة بين زوجين . ثم كل منهما أن يعين بمقرده بعيدا عن الآخر لذلك نرى ضرورة المطالبة بزيادة البحث عن طرق علاجية أقل ضررا للجسم البشرى .. لكن قبل القضاء على تجاوزات الحضارة الحديثة القائمة على استعمال الكيمياء في صناعة الدواء وقبل اختراع أساليب علاجية جديدة تهدف إلى التوفيق بين الإنسان والبيئة يجدر بنا البحث عن بدائل جديدة لها من الوسائل الطبيعية ما يحل محلها من الآثار الجانبية الضارة وهذه هى مهمة البحث العلمى وخاصة في مجال علم «الفارماكولوجى» - تركيب الدواء - وكل هذا نجده في التراث الطبى الشعبى الذى ندعو إلى ضرورة التوفيق السريع بينه وبين الطب الحديث وتشجيع الباحثين على وضع قائمة جديدة من العقاقير التى تحتل فيها الأعشاب والنباتات مكانا مرموقا .. هذا مادفعنا إلى جمع هذه الوصفات العلاجية الشعبية في هذا الكتاب لتكون سجلا ربما يفيد الباحثين والمهتمين بمجال التراث الطبى الشعبى =

ثانيا ٠٠ تصنيف الوصفات العلاجية حسب الامراض

- للرأس وبثرة الوجه والميوز
- الأنف والأذن والحنجرة والفم والاسنان
- الجهاز التنفسي والصداع والحميات
- القلب والخورة الذبوية والسكر
- الجهاز الهضمي والكبد والطحال والمرارة
- الكلى والمثانة وامراض النساء
- الروماتيزم والكتيمات والالتهابات
- الامراض الجلدية والجروح والحروق
- الشد المسالم والجيش والسمنة

(١) شعر الرأس وبشرة الوجه والعيون

لحالات ضعف الشعر .. يستعمل مسحوق بذور البقدونس بعد خلطة قليل من الماء ويترك به الرأس يومياً لمدة اسبوع ثم ثلاث مرات في الاسبوع الثاني ثم مرتين بعد ذلك اسبوعيناً .

لتقوية الشعر .. تخلط ٥٠ جم زيت زيتون نقي مع صيفه قشري جوزة الطيب وتدهن به جذور الشعر يومياً .

للسقوط الشعر كميات متساوية من زيت الورد ، زيت الحنظل ، زيت الاس ، قصب الذريرة ، حناء ، كزبرة وزيت خروع لتستعمل دهاناً مرتين يومياً .

للسقوط الشعر بعد الحميات .. عصير الجرجير مزوجاً بمصير البصل بعد اضافة قليل من زيت الورد لتحسين الرائحة ويترك به جلد الرأس يومياً .

للقراع وقمل الرأس .. يستعمل زيت البقدونس دهاناً موضعياً مرة واحدة يومياً او للإماكن المصابة فقط .

لعاء الثعلبة .. يترك المكان يفرقة خشنه مجلبة بالماء الساخن الذي فيه نخاله وملح ثم يدهن مكان الإصابة بقلق قوي مهروس في زيت اللوز والخل وقشر الرمان وخشب الصندل مع التدليك القوي او يستعمل مسحوق السنامكي مزوجاً بالخل دهان موضعياً .

لقروح الرأس .. كميات متساوية من مسحوق الطيبة والحناء وتمجن بمصير البصل ثم يوضع العجينة على شكل لبخة فوق الرأس وتثبت برباط قطني الناعم .

لتقوية الشعر الأشقر .. مزيج من ٣ جم خشب كينا أخضر ، ١٥٠ جم ماء مقطر الى ان ينقص نصفه ثم يصفى ويغسل به الشعر ثلاث مرات اسبوعياً .

● يمكن لصاحبات الشعر الأشقر الانتفاع بقوائد اربعينان

البابونج في اكساب شعورهن لونا زاهيا جميلا وذلك عن طريق غسل الشعر بمخلّي البابونج بنسبة (ملعقة كبيرة بابونج لكل لتر ماء) بمعدل مرتين او ثلاث اسبوعيا وذلك بدلا من الشامبو الصناعي .

● زيادة تثبيت لون الشعر واكسابه لونا نحاسيا براقا .

يستعمل مقلّ أزهار الكركديه لاضافته الى مسحوق الحناء وزهرة البابونج على شكل عجينة مناسبة توزع على خصلات الشعر بالتساوي وتلف الرأس بكيس نايلون لمدة ٦ ساعات . ثم يغسل بالماء الدافئ للحصول على لون احمر نحاسي جميل .

● لتلوين وازدهار شعر الرأس .

يمكن اضافة مسحوق الزعفران الى مواد صبغات الشعر لزيادة تأكيد اللون البرتقالي حسب الرغبة في ذلك .

● لتلوين وازدهار الشعر .

يمكن الاستفادة من مسحوق نبات دم الاخوين في عملية تلوين الشعر باللون الاحمر .

● لازدهار وتثبيت لون الشعر .

يخلط مسحوق القشور الجافة للبرمان مع مسحوق الحناء بعد نقعه في قليل من الماء الدافئ لمدة ٦ ساعات ويوضع على الرأس لمدة خمس ساعات على الأقل ثم يزال بالماء الدافئ فيصبح لون الشعر نحاسيا ثابتا .

● لتبيض (تفتيح) الشعر الفاتق .

يستعمل عصير الليمون مخلوطا بماء الكسوجين في التدليك للشعر ثم يعرض لضوء الشمس حتى يجف .

● الحالات النمش .

يستعمل لفتول مكون من ٢٠ جرام ورد ٢٠ جم ماء زهر الليمون ١٦ سنتيفرام من البوريق مرة صباحا واخرى مساء ثم يدهن الوجه بزيج مكون من ٢٨ جم مسحوق الكافور مع ١٠٠ جم زيت زيتون بعد اذلقته تمالها على قار هادئة .

● دهان ضد الكلف .

تخلط كمية متساوية من مسحوق الحناء مع الثوم وتبرج بعسل النحل ويضد به مكان الاصابة قبل النوم على ان يغسل صباحا بماء ساخن مذاب فيه الملح ونخله .

أو .. يستعمل خليط من مسحوق بذور الخردق مع زيت اللوز
أمر دهنا قبل النوم ثم يغسل الوجه صباحا بمصير السلق الطازج بعد
اذابة قليل من الشب لليتكى اليه .

لازالة آثار الإجهاد من الوجه .. تستعمل عجينة من مسحوق
الحناء مع مسحوق بذور اللفت طلاء على شكل قناع للوجه ثم يزال بعد
ساعتين بمطول ملحي .

أو .. يستعمل دهنا من مسحوق ورق النبق مع الحناء أو مسحوق
الحناء مع عصير البصل والخل والماء مرة صباحا وأخرى مساء .

لتبيض البشرة الداكنة .. يستعمل مزيج من ٢ ملاعق كبيرة عصير
لخيار ، لمعتين كحول ، أربعة اكواب ماء مغلي اليلسان مع ١٥. جع صيغة
يجاوى دهنا .

أو .. عجينة من البطاطس المسلوقة مع قليل من اللبن الحليب
مرة صباحا وأخرى مساء .

لتنعيم بشرة الوجه .. مزيج من كميات متساوية من عصير الليمون
والكحول والجسرين يستعمل دهنا بعد غسل الوجه بالماء الساخن .

لازالة شوائب البشرة وتحسين لونها .. فخلط كميات متساوية
من المنطكي ، زعفر ، حبة البركة ، كركم ، زيت خرواع ، الليمون ، كثيره مع
دقيق نرة ومسل نحل ويستعمل طلاء للوجه على شكل قناع لمدة ٢٠ دقيقة
ثم يزال بالماء الفاتر وبعد ذلك يترك على الوجه ماء الورد .

ثبت عليه :

● **لتخفيف آثار الشمس** .. يستعمل مغلي أوراق وبجذور البقدونس
بعدل . اجم لكل كوب من الماء المغلي على شكل مكعبات مرتين يوميا .

● **لعلاج الشمس** .. يستعمل خلط الفجل كدهان موضعي مرتين
يوميا وطريقة تحضير هذا الدهان كما يلي :

كمية متساوية من عصير رؤوس الفجل + خل . ويوضع المزيج داخل زجاجة محكمة السد وتترك لمدة اسبوعين ثم يصفى المتبقي وبعد ذلك يستخدم الدهان من ٢ - ٣ مراته يوميا .

● **لازالة البقع الجلدية والفتق** . . يستعمل عصير الليمون الطازج كدهان لتفتح لون البشرة والتخلص من البقع .

● **للتخلص من البقع الملوثة بالبشرة** . . يستعمل مزيج مكون من مسحوق ازهار الليمون مع كمية مساوية من الاوكسجين كدهان موضعي مرتين يوميا . او استعمال زيت الخروج دهانا مرتين يوميا .

● **للاتهابات البشرة وحب الشباب** . . يستعمل مغلى اوراق الترنجان بمعدل ملعقة من مسحوق الاوراق لكل كوب من الماء المغلى ويتناول المريض كوب صباحا وآخر مساء عن طريق الفم .

● **لعلاج حب الشباب وتطهير وتنعيم البشرة** . . يستخدم التوت الطازج بعد هرسه على هيئة قناع للوجه لمدة ٣٠ دقيقة ثم يزال بعد ذلك بالماء الفاتر ويغسل الوجه بماء الورد وتكرر هذه العملية مرتين اسبوعيا - اى كل ثلاثة ايام مرة او مغلى التر الهندي بنفس الطريقة .

● **لاكتساب بشرة الوجه نعومة وتفتتها من جميع الشوائب** . . يستعمل عصير الخيار لدهان جميع اجزاء الوجه مساء ولا يزال الا في صباح اليوم التالي .

● **لانعاش وتقوية بشرة الوجه** . . يستعمل مزيج مكون من عصير الليمون الطازج مع ماء الورد وتبلل قطعة من القطن بهذا السائل الطبيعى وتمرر على بشرة الوجه .

● **للتنظيف العميق لبشرة الوجه** . . يخلط بقدار ملعقة صغيرة من عصير الليمون واخرى من عصير البرتقال الى كوب من الزبادى وتوضع طبقة مناسبة من هذا الخليط على بشرة الوجه كلها على هيئة قناع مع عدم التماس بالمنطقة المحيطة بالعينين لمدة ٧ دقائق ثم يزال القناع من فوق لفصل الوجه بالماء .

● **تنقية ثنائب البشرة** .. تنقع أوراق البقدونس الطازجة لمدة يوم أو تغلى جذور الثبالب مع كوبين من الماء لمدة ١٥ دقيقة ويستعمل كفسول من ٣ - ٤ مرات يوميا .

● **لازالة بقع الوجه والحصول على بشرة صافية** .. يستعمل ينغلى ماء الكون فيسولا ثلاث مرات للوجه يوميا .

لتحصين الحواجب والرموش .. يخلط قليل من الكحل الجاف مع قليل من محلول الصبغ العربى وقليل من الكحول ومثله من ماء السوردا الدافىء وبعد أن يبرد المزيج تغطس فيه الفرشاة وتدهن بها الحواجب والرموش .

كحل جاف لصحة الجفون .. يؤخذ ٨ جرام ليان فرك مع ٤٠ جرام كافور ويحرق على قطعة من الخرف على نار قوية ويغلى بينتين كجم لتجميع الهباب المتساعذ من الحريق ثم يجمع الهباب ويحتفظ به فى زجاجة جافة للاستعمال اليومى العادى .

لعلاج دمل الجفون .. يقطع فص ثوم قطعاً صغيرة ثم يهرس جيداً ويستعمل دهنًا قوئى الجفون المسابح وحواء الخلل مع الداخل قبل النوم .

لازالة أوجاع العين .. يمزج الثبر الهندى والزعفران مع ماء الورد ويستعمل قطرة للعين .

لاخضرار العين .. يمزج الثبر الهندى مع قليل من الماء وتستعمل المعجينة دهنا للعينين والجفون قبل النوم .

١٠ .. تخلط كميات متساوية من ملحوق الزنجبيل والعنص ويستعمل كحالا للعيون مرتين يوميا .

دهان لآلرد الحبيبي .. يخلط بيكسل بيضة واحدة مع عصير الصبار الاخضر الطازج ويستعمل دهنا للجفون قبل النوم .

ثبت عليها . . :

● لانهيات العين . . يستعمل مغلى بذور البشور كغسول
ثلاثا مرات يوميا أو يستعمل مغلى أوراق وسيقان البقدونس بمعدل حفنة
من النبات مع كوب ونصف من الماء المغلى لمدة ١٠ دقائق ثم يستعمل
كغسلات موضعية لمدة ربع ساعة مرتين أو ثلاثا مرات يوميا .»

● لآلام العين . . يستعمل مغلى مسحوق الكزبرة على هيئة
مكيدات عدة مرات فى اليوم تلى النوم .»

● لحالات إجهاد العينين . . تستعمل مكيدات مغلى بذور
الشمر موضعيا فوق أماكن الإجهاد لمدة ١٠ دقائق يوميا .»

● لحالات الرمد والتهابات العين . . يستعمل مغلى بذور
الهندباء على شكل مكيدات دائمة موضعيا ثلاثا مرات يوميا .»

● للرمد وإجهاد العين . . تستعمل الأكياس الملوقة بالزمن
الساخن على شكل مكيدات موضعية .»

● لازالة الأجسام الغريبة من العينين . . يستعمل مغلى أوراق
الزيتونة كغسول جيد للعينين .»

● لتوسيع حقة العين - انسان العين - يستخدم الآتريين فى
صناعة القطرة التى توضع فى العين لازالة الام العصبية والعضلية كما
يستخدم خلاصة البالدونا على شكل دهان موضعى .»

(٧) الأنف والأذن والحنجرة والفم والاسنان

لحالات الزكام .. يمزج ٥ جم زيت كزبرة مع ٤٠ جم لازلين ويستعمل دهنا داخل الأنف عدة مرات يوميا ١٠

لانتهاكات الأنف .. يذاب ٢ جم بورق مع ١٥ جم ماء ورد ١٥٠٠ جم ماء زهر ويرطب الأنف بالمحلول عدة مرات يوميا ١٠

للآلام الأذن .. تطبخ على نار هادئة كميات متساوية من مسحوق الفلفل والملح والقرنفل بحيث تصبح سائلة ثم يغمس فيها لفتيل ويوضع بداخل الأذن مساء حتى الصباح ١٠

للآلام الشديدة بالأذن .. يكثر فمس ثوم ويقطع لثما صغيرة ثم يهرس في زيت الزيتون ويطنخ على نار هادئة وبعد ذلك يعصر في قطعة من الشاش وتقطر في الأذن ثلاث مرات يوميا ١٠

للسويد بالأذن .. تقطع بصلة أو مفروم البصل مع زيت الزيتون ويترك على نار هادئة حتى يصفر لون البصل ثم يعصر الجميع في قطعة شاش ويستعمل قطره للأذن أو لفتيل قبل النوم ٠

أو .. تسخن شرائح البصل وتستعمل لبخة فوق المنطقة وراة الأذن مرة صباحا وأخرى مساء ١٠

لحالات الصمم الوتقي .. يستعمل قنول في الأذن متتابع بتقليب مسحوق الحنظل وعصير الفجل مع عسل النحل ٠٠ كما يمكن استعمال عصير الفجل مع الملح قطرة للأذن المصابة ٠

لانتهاكات اللوزتين .. عصير التوت أو مسحوق الحنظل مع الخل لثخثرة عدة مرات يوميا ١٠

أو .. يخلو مقدار ملعقة مسحوق الحنظل على كوبين من الماء حتى يصبح كويسا ويستعمل غرغرة ١٠

أو . . مغلَى بلمعة ظهري وأخرى حلية في كرت واحد من الماء ويستعمل غرغرة عدة مرات يوميا .»

لبخة للالتهاب والنفخ . . تستعمل شرائح أو مرقوم البصل بعد تسخينه بوضعة فوق الحنجرة وحول الرقبة ثم تثبته بقطعة من الصوت مرة واحدة يوميا

البخة أو أحباس الصوت . . الغرغرة بطول الملح ثم استنشاق البخار المتصاعد من مغلى اللبن الحليب الجافة لمدة ٨ - ١٠ دقائق بعد وضع شرقة من اللبن الجافة أو الطازج في اللبن .»

أو . . صنع عجينة من مسحوق بذور التول والكتان واللوز والصنوبر مع العسل واستعمالها تحت اللسان .»

أو . . تناول ٣ - ٤ ملاعق من مرق الزنجبيل بالماء .»

أو . . استعمال مغلى الزنجبيل غرغرة ثلاث مرات يوميا .»

للتهابات الغدة النكفية . . مغلَى أوراق الخس مع الازهار تستعمل دائنة على شكل لبخات موضعية .»

أو . . استعمال لبخة ساخنة من بخور الكتان المسحوق .»

(ثبت عليها)

اكتبت البحوث العلمية لفاعلية محاليل الغرغرة المحتوية على البابونج أو الشمر أو الينفسج أو الخس أو الحلبة أو الزنجبيل أو أوراق المشمش في علاج أمراض الحنجرة واللوزتين وكذلك لبخات كراتش البصل الدافئة والخس في إزالة التهابات الغدة النكفية .» كما أن عصير التوت والنمر هندي يفيد التهابات الحنجرة شرابا وغرغرة .»

● لحالات الزكام . . يستعمل مسحوق الزنجبيل بكميات قليلة على شكل استنشاق - نشوتا - أو حضان أوراق النعناع ٣ مرات يوميا .»

● لإيقاف نزيف الأنف - البرغاف - . . . يستعمل مغلى الثيات

نفس الراعى - جزاب الراعى - للاستنشاق يجرعته - مقاسية للواليد
اليوم .. والطريقة الصحيحة لعمل المغلى هى خلط ٣ ملاعق كبيرة من مسحوق
الامشب المجففة مة كوبين من الماء . او بميعادل خمس ملاعق كبيرة من
الامشب الطازجة لكل كوبين من الماء .

● لايتف نزيف الانف .. تعمل فتيلة من القطن مبلوعة بمسحوق
الكوبون مع الزيت وتوضع بداخل الانف .

● لآلام الاذن .. نفخس قطعة من الشاش فى عصير البقدونس
الطازج وتوضع فى الاذن على شكل فتيل او فوق الضروس والاسنان المولمة .

● لالتهبات الاذن ... يستعمل زيت ثبات الهاليج بمعدل ثلاث
قطرات داخل الاذن ثلاث مرات يوميا .

● للقرح والصديد بالاذن .. يستعمل عصير ثبات الصيسان
لكدهان موضعى او على شكل نقط داخل الاذن من ٢ - ٣ مرات يوميا كما اثبت
التجارب العملية نجاح ليقات شرايح البصل الدافئة وكذلك ثيرب مغلى
اوراق الجينوز .

● لازالة الرائحة الكريهة بالفم .. يستعمل خليط مكون من
٣ جم مسحوق اللوم مع ٢٠ جم مسحوق القرنفل والجيرمة وملعة متفجرة
صباحا على الريق

● لعلاج قروح الفم .. مغلى وملعة مسحوق الينسون وملعة
مسحوق الحناء فى كوب ماء كبير يستعمل مضغطة من ٣ - ٤ مرات يوميا .

● التهابات اللثة .. مغلى وملعة مسحوق البلوط على كوب ماء
ويستعمل مضغطة عدة مرات .

او ٠٠ اوراق الزيتون الطازجة .. او مسحوق الهندى شمعى
بعد اضافة قليل من الماء اليه واستعماله فى تدليك اللثة بخفة لمدة تتقنين
١ - ٣ مرات يوميا .

● **غريفة اللثة** .. يستعمل عصير الأرجرج الطازج مضغطة من
٣ مرات يوميا .. أو مقلق قشور البلوط بنفس الطريقة .»

● **التقوية اللثة المترهلة** .. يستعمل عصير الثوت في تدليك
اللثة .. بينما يستعمل مقلق أوراق أو مسحوق الزعفران مضغطة ثلاث
مرات يوميا .»

● **الآلام الأسنان والأفراس** .. كميات متساوية من الخل والماء
تستعمل مضغطة ، وإذا طبخ الحنظل في الخل ووضع على مكان الألم سكه .
أو .. يوضع فص ثوم مقشر بعد غرسه جيدا فوق مكان الألم ..
أو عجينة من اللبل والثوم واللبان الذكر ملوق الثبرس المولم ..
أو .. خلط كمية متساوية من مسحوق الحليفت مع اللبل الأسود
مزوجة بالمسل النحل ووضعها فوق مكان الألم .»

أو .. عجينة من البقدونس الطازج مع الملح وتوضع في قطعة شاشير
وتستعمل داخل الأذن من ناحية ألم الثبرس .»

● **لمقاومة تآكل الأسنان** .. يستعمل مسحوق الشب مذابا في الخل
لفصل وتنظيف الأسنان .»

(ثبت عليها)

لازالة الرائحة الكريهة من الفم .. يستعمل حب العرعر مضغطة
وكذلك مقلق الجولوى ومضغ ثمار الثبق أو المصطكى وأيضا استعمال مقلق
خشب الأنياب — خشب القديسين مضغطة .»

التهابات الفم واللسان واللثة .. يستعمل مقلق الكلميز أو عصير
الليمون مضغطة وكذلك أوراق الكرنب مضغطة ، وأيضا مقلق البلوط مضغطة .»

لمعالجة ضعف وترهلات اللثة .. يستعمل مقلق الزعفران أو ذبي
الأخوين أو مسحوق الكينا مضغطة ثلاث مرات يوميا أو خليط من مسحوق
الثوم مع الكينا لتدليك اللثة كذلك انضج عليها أن مقلق أوراق الكاسور

أو مسحوق الزنجار مع الكحول يقيذ في علاج ترهل اللثة كضمضة ثلاث مرات يوميا وأن دهان اللثة بزيت الكافور يفيد هذه الحالة وأيضا عمل عجينة من مسحوق الهندي شمعى يفيد كضمضة أو تدليك اللثة وكذلك مغلغ لبان النبق علاجا ناجحا . . . ومشروب عصير الجرجير أو الكرنب بمعدل ٢ - ٣ ملاعق يوميا يفيد في علاج نزيف اللثة .

لتسكين آلام الأسنان . . قطعة قطن مشبعة بزيت القرنفل توضع فوق مكان الألم أو المصطكى المذابة في الكحول ويمكن أيضا استعمال مسحوق القرنفل مع قطعة من اللبان الذكر مضافا .

(٣) الجهاز التنفسي والمداخ والحميات

لحالات الكحة والسعال .. يغلى ١٥ جم لبان ذكر مع ١٥ جم مصطكى في نصف كوب من غسل النحل ثم يضاف الى الخليط بعد التويان جيدا ١٥ جم حبة البركة مع ١٥ جم حلبة ويستمر الغليان مع التثقيب و أخيرا يضاف ١٥ جم فلفل اسود .. والجرعة ملعقة كبيرة على الريق صباحا وأخرى قبل النوم مساء.

للنزلات الصدرية الحادة .. تغلى ٥٠ جم سنابكى ، ٢٠ جم شمر ، ٢٠ جم ففسون ، ١٥ جم كزبرة ، ١٥ جم بذر كان ، ٦٠ جم سكر نبات في ١٦ كوب ماء الى ان يصبح الغلي ٨ اكواب والجرعة كوب صباحا على الريق وآخر مساء قبل النوم .

للنزلات الشعبية .. تقطع قصوص الثوم قطعا صغير ثم تهرس جيدا في المسمل الاسود وتترك لمدة ٦ ساعات ثم تصفى والجرعة ٢ - ٣ ملاعق يوميا .

أو .. يستعمل مغلى المقدونس الطازج مع اللبان الذكر بجرعات متعددة طوال اليوم .

للسعال الديكى .. يغلى رأس ثوم في كوب من الماء والجرعة كوب قبل النوم يوميا .

لحالات الربو .. يخلط مسحوق ٥٠ جم مصطكى ، ١٠٠ جم سكر نبات والجرعة ملعقة صغيرة على نصف كوب من الماء صباحا وأخرى مساء. ولزيادة الفائدة يمكن الاستفادة من استنشاق بخار مغلى اللبن البقرى لمدة خمس دقائق ثلاث مرات اسبوعيا .

أو .. يغلى أوراق الزعتر مع غسل النحل أو تناول مسحوق الحلبة أو مخلوط ٥٠ جم مصطكى مع ١٠٠ جم سكر نبات والجرعة ثلاث ملاعق يوميا .

تبست عليسا :

حالات الكحة والتهنات الشمسية ... أظهرت الأبحاث العملية

نجاح مغلى أوراق الجوانة أو اللبان الفكن والجرجرة المناسبة كوب صغير على الريق صباحا وآخر قبل النوم وقطرة عصير الكرنب الطازج المحلى بعمل النحل فى علاج التهنات الشعب الهوائية وكذلك مشروب مغلى المثر فى حالات السعال المزمن ومغلى أوراق الخطى أو حشيشة السعال وأيضا الميعة والجرجرات المناسبة من ٢ - ٣ أكواب يوميا .

كما أن أطباء فرنسا يستعملون مغلى مسحوق الحبة أو بذورها بمعدل ملعقة لكل كوبين من الماء فى علاج التهنات الرئوية الجرجرة مطمعة كل ساعة . كما اتضح فائدة عصير الجرجير فى علاج هذه الحالات بنجاح وكذلك لبخات البصل الدافئة على منطقة الصدر قبل النوم وقد تأكد العلماء من فاعلية عصير الجرجير وأيضا مشروب الكركيه فى علاج حالات السعال الرئوى ١٠

السعال الديكى .. تأكد العلماء من فوائد مغلى أوراق لسناج

الحل - آذان الجدى - وكذلك مغلى أزهار الزعفران كمشروب دافئ من ٢ - ٣ أكواب يوميا لعلاج حالات السعال الديكى وكذلك تناول عصير البصل المخلوط بعسل النحل أو سكر النبات وظهرت الفائدة الطبية لاستعمال رأس فنجلة مملوءة من الداخل بالسكر النبات أو تناول عصير الفجل بمعدل ٣ ملاعق يوميا وأيضا مغلى الشمر والجرجرة ملعقة كل ساعة ١٠

حالات الربو ... اتفق معظم الأطباء المحدثين على الفوائد العلاجية

للمشروبات المكونة من مغلى الشمر أو الينسون أو الحبة ، البردقوس ، الجاوى ، التيلو ، الزعتر ، الخطى ، الخلة فى تهيئة حالات أزمة الربو كما يستعمل الدخان الصاكر من حرق أوراق الدافورة استنشاقا للسعال وتبكي بعض الخبراء من الاستفادة كثيرا من مغلى الإبراهيم والأوراق لبنات البردقوس بمعدل ٢٠ جم لكل كوب ماء والجرجرة ٢ - ٣ أكواب يوميا أو مغلى جذور الخلة أو الزعتر أو الحبة أو الجاوى بعد تحليته بعسل النخل والجرجرة بنفس المعدل السابق وكذلك مغلى الشمر أو الينسون أو حبة

حبة البركة وأخيراً ثبتت فوائد تناول عصير البصل أو الكرنب في تهدئة
أزمات الربو .

للصداع النصفي .. مغلى بذور وأوراق الشبث أو .. مغلى
السنامكى والجرعة من ٢ - ٣ أكواب يومية - بالإضافة الى استنشاق
البخار المتصاعد من الماء المذاب فيه قليل من الخل لمدة ٣ - ٥ دقائق .

لخفض درجة الحرارة .. خلط أجزاء متساوية من الخل وأوراق
التيلو مع الحناء والعنب الطازج لعمل عجينة توضع فوق أجزاء الجسم
أو شرب مغلى حلفا مع الحمسيية والجرعة ٣ أكواب يوميا .

لحالات الحميات .. شرب عصير مغروم الخيار مع اللبن الحليب
على جرعات متعددة طوال اليوم .

أو .. لمعلقة كبيرة مسحوق الحلتيت على كوب ماء بارد وتشرب
على الريق صباحاً .

أو .. مغلى بذور عبادا الشمس من ٢ - ٣ أكواب يوميا .

لحالات الحصبة .. مغلى بذور الكتان أو البنفسج .

ثبت علينا :

لعلاج الصداع .. تأكد للملء فوائد شرب مغلى أوراق الشبث
ومغلى عباد الشمس والبنفسج بجرعات مختلفة طوال اليوم . وكذلك
لعالية مثل مكدمات من الخيار على شكل خلطات فوق الجبهة والصدفين
أو المكدمات الدافئة من عصير اللبون أو مثل لبخات من أوراق النعناع
الطازج فوق مكان الألم وايضا مثل حمامات دافئة للقدمين من مغلى أوراق
وازهرا البابونج لمدة عشر دقائق قبل النوم وايضا تناول مغلى القرنجان
والجرعة من ٢ - ٣ أكواب يوميا .

لارتفاع درجة الحرارة والحميات والحصبة .. تناول مغلى
البليسان أو عصير مغروم الخيار مع اللبن الحليب أو عصارة

الكرفس الطازج والجرعة من ٢ - ٣ أكواب يوميا كما اتضع فوائدتناول مزيج مكون من ٢٥ جم مسحوق خشب الكينا مع ٥ جم قشور النارنج مع أربع اكواب من الماء الساخن .

كذلك اتضع فاعلية تناول مشروب كبيات متساوية من مغلى خلابةر مع الدمسيمة بجرعات مختلفة حسب ارشادات الطبيب وايضا مغلى نبات الهليلج واخيرا مشروب الكركديه علاجاً رائعاً لارتفاع درجة حرارة الجسم والحميات بأنواعها .

(٤) القلب والدورة الدموية والسكر

للام القلب .. سحق اجزاء متساوية من الحرمل وجبة البركة والجرمة على شكل سفوف بمعدل ملعقة صغيرة صباحا على الريق .

لأمراض القلب .. مغلى كميات متساوية من مسحوق بذور الكزبرة مع الترمس والجرمة ملعقة صغيرة صباحا على الريق وأخرى مساء قبل النوم
أو .. استعمال زيت الترنجان بمعدل ٢ - ٣ نقط على نصف كوب ماء يوميا .

لحالات هبوط القلب .. تناول كوب من مغلى القرنة بعد عمل حقنة شرجية مكونة من ربع لتر مغلى شهوة .

لخفض ضغط الدم المرتفع .. يستعمل عصير الفلفل الأخضر الرومى مع عصير الطماطم مع اضافة للتليل من ملح الطعام والجرمة من ١ - ٢ كوب يوميا .

أو .. تناول عصير التفاح مع العنب والفروالة وإذا تعذر ذلك يكون مزيج من عصير التفاح مع الكثرى والجرمة ٣ - ٤ اكواب يوميا .

لحالات تصلب الشرايين والذبحة الصدرية .. تناول نص من الثوم المفشر صباحا وآخر مساء .

ثبت عليها :

لضعف القلب وتنقية الدم .. اطحح عليها فوايد تناول مشروب الخردل لتقوية القلب ومغلى ازهار البنفسج أو الزنجبيل وكذلك مشروب الكركديه أو عصير الفروالة أو الجرجير الطازج والجرمة من ٢ - ٣ اكواب يوميا لتنقية الدم والتخلص من الشوائب والمواد الضارة بالجسم .

لعلاج ضغط الدم المرتفع .. يغيد تناول الثوم والكثرى وايضا

مشروبات الكركيه والدوم ومغلى شواشي الذرة وكذلك مغلى المسيسة
والجرعة من ٢ - ٤ لكواب يوميا .

حالات تصلب الشرايين ولذبة الصغوية .. تبين من الأبحاث
أن تناول عصير البصل بمعدل نصف ملعقة على كل كوب من الماء مرتين يوميا
أو مغلى شواشي الذرة والجرعة كوب صباحا على الريق وآخر قبل النوم
يولد من علاج هذه الحالات المرضية . كما أن تناول عص ثوم صباحا وآخر
مساء له نفس الفائدة .

لارتفاع نسبة السكر بالدم .. يستعمل مغلى الصنصنة والجرعة
كوب واحد صباحا على الريق أو تناول مشروب التمر هندی أو عصير
الكرنب بمعدل كوب صباحا على الريق وآخر ظهرا والآخر قبل النوم . كما
يمكن الاستئادة كثيرا من تناول البصل أو أخضاه ضمن أطباق السلطة وكذلك
الجزر الأصفر .

حالات البول السكري .. يستعمل مغلى مسحوق الترمس
أو المريمية بمعدل ملعقة لكل كوب من الماء المغلى والجرعة من ٢ - ٣
لكواب يوميا .

أو .. مغلى قرون الفاصوليا الخضراء لمدة عشرة دقائق والجرعة
من ٢ - ٣ أكواب يوميا .

أو .. عصير الجرجير الطازج مع عصير البصل والكرنب أو مغلى
قرون الفاصوليا الخضراء والجرعة كوب صباحا وآخر مساء .

أو .. مغلى العرعر أو مغلى مسحوق الكرنوب بمعدل ملعقة
على كوب ماء والجرعة كوب صباحا وآخر مساء . كما يمكن الاستئادة
كثيرا من زيت الكرنوب بمفرده والجرعة ملعقة صغيرة صباحا على الريق .

أو .. عصير الكرنوب مع البصل والجرجير والجرعة كوب صباحا
والآخر قبل النوم

تركيبة لعلاج البول السكري :

يخمص على النار ٥٠ جم ترمس ، ٥٠ جم حلبة ، ٥٠ جم هندى شعيرى ثم تخطط مع بعضها وتسحق جيدا ليضاف إليها ٥٠ جم مسحوق الصبار الجاف ، ٢٥ جم مانيزيا ، ٥٠ جم كربونلت . . والجرعة ملعقتين صغيرتين صباحا وأخرى مساء بعد تناول الطعام بساعة .

تركيبة أخرى لأرضى السكر :

تتكون من ٥٠ جم لعبة مرة ، ٣٠ جم خميرة مغتات ٢ ، ٢٠ جم لبان . ذكر مع . . (جم خميرة عيش بلدى والطريقة هى سحق خميرة المغتات جيدا). ثم تخمر باللبن فى نصف كوب ماء حوالى ٢٤ ساعة ، وتحضر الخميرة العيش المأخوذة من الدقيق السن وتترك لمدة ٢٤ ساعة ثم يضاف مسحوق اللعبة المرة على اللبن المخمر بالماء ومعهما نصف مسحوق خميرة المغتات على خميرة العيش ويعجن الجميع جيدا ثم يعمل منه كعوب فى حجم الحمص بحيث تغطى بمسحوق خميرة المغتات التى احتفظنا بنصفها ثم تعرض للهواء بدون حرارة أو أشعة الشمس لمدة أسبوع حتى تجف الجرعات حسب النظام التالى :

- الاسبوع الاول - ٢ حبة قبل الأكل أربع ساعة ثلاث مرات يوميا .
- الاسبوع الثانى - ٣ حبة قبل الأكل أربع ساعة ثلاث مرات يوميا .
- الاسبوع الرابع - ٤ حبة قبل الأكل أربع ساعة ثلاث مرات يوميا .
- الاسبوع الخامس - ٥ حبة قبل الأكل أربع ساعة ثلاث مرات يوميا .

ثبت علميا :

استفرت الدراسات الطبية الحديثة عن فوائد الحلبة والعرضر والبصل والكرنب والخيار والقوم والفاصوليا الخضراء وزيت الكزبرة والثمر هندى والترمس والصفصاف فى خفض نسبة السكر بالدم والبول . .

(٥) الجهاز الهضمي والكبد والطحال والمرارة

للآلام والمغص المعوي .. خليط كميات متساوية من الكون ، فلفل ، زنجبيل ، مصطكى شمر ، ينسون وملح ثم يضاف اليه قيمة وزنه سكر نبات. والجرعة ملعقة صغيرة صباحا واخرى مساء على شكل سقوفة .

أو .. مغلى الكون أو الكراوية أو الجنطليانا والجرعة من ١ - ٢ كوب.

لانتفاخات وغازات المعدة .. مغلى قشور الرمان المطلى بالعسل والجرعة كوب صباحا على الريق ويمكن أيضا مزج مسحوق البسباسة مع عسل النحل والجرعة ملعقة على الريق .

أو .. مغلى حبة البركة أو الظلوي أو الينسون أو الكراويا أو الكربرة أو بذرو الشبث أو القرنفل والجرعة من ١ - ٣ كوب .^(١)

أو .. تناول زيت الخزامى بمعدل ٥ - ٨ نقط على قطعة سكر والجرعة مرتين يوميا ، ويمكن أيضا تناول ثمار أو عصير الجبيز على الريق ١٠

لاضطرابات القناة الهضمية .. يستعمل أهل الزيت المعبرى بنجاح حثثة شرجية من العسل المخفف بالماء الدافئ .^(٢)

سوء وظيف الهضم .. مغلى كميات متساوية من الخولنجان وجوز الطيب والطحثيت والجرعة كوب على الريق يوميا .

أو .. مغلى الكرمك مع الطيب والجرعة كوب قبل تناول كل وجبة من الثلاث وجبات .

أو .. تناول ملعقة من عصير الميناز الطازج على الريق .

أو .. مغلى حبة البركة والجهمان والجرعة من ١ - ٢ كوب .

لحالات الاسهال .. مغلى ١٥ جم مسحوق الأرز مع لتر ماء ثم يضاف ٢ جم مسحوق ثمر البرتقال ويترك لمدة نصف ساعة ليبرد ثم يضاف اليه ٥ جم سكر نبات .

أو ٠٠ مغلى كحيات متساوية من الكبيرة ، الكراوية ، ورق البجونا
والجرعة من ٢ - ٣ أكواب يوميا ويمكن أيضا تناول مكثروب السحاب بنفس
المعدل بينما يعطى مبشور الجزر الأصفر للاطفال ١٠

أو ٠٠ مغلى قشور الرمان والجرعة من ٢ - ٤ ملاعق يوميا

لحالات الاسهال الشديد ٠٠ مغلى بكتور التوت أو التمر هندي
والجرعة من ١ - ٣ أكواب في اليوم أو تناول كوب من القهوة المضاف
اليها عصير ليمونة بنزهير وبدون سكر والجرعة من ٢ - ٣ أكواب في اليوم ١٠

لطرد حيدان البطن ٠٠ مغلى كحيات متساوية من الثمرس وجبة
البركة والكراويا والمر والحلفا ير تم يحلى بمسل النحل والجرعة كوب
صباحا على الريق ١٠

أو ٠٠ مغلى بذور القزاع والجرعة كوب صباحا على الريق ، ويمكن
أيضا تناول مغلى الزعفران شرابا على الريق وقبل حقة التبرجية من مغلى
الزعتر أيضا ١٠

لطرد حيدان الاسكارس ٠٠ مغلى الشوح أو مسحوق الثمرس
أو مغلى قشور السنط والجرعة كوب على الريق صباحا ١٠

لحالات الدوسنتاريا ٠٠ تناول مغلى قشور الرمان بعد تصلبته
والجرعة من ٣ - ٤ ملاعق يوميا ١٠

أو ٠٠ مغلى مسحوق البلوط أو مرق الذهب والجرعة من ١ - ٢
كوب في اليوم ١٠

لحالات الإمساك ٠٠ مغلى أجزاء متساوية من السنامكي والخيبار
تشنبر أو السلق والجرعة كوب على الريق صباحا ١٠

أو ٠٠ مغلى أوراق الخوخ أو الخبيزة والجرعة كوب صباحا
أو تناول ملعقة من زيت الخروع يوم بعد آخر ١٠

للأسماك الزئبق .. اتضح أن أقدم الأدوية العلاجية في علاج هذه الحالة منذ أيام الفراعنة والأطباء العرب القدامى تلك الوصفة العلاجية التي مازالت تستعمل حتى اليوم بنجاح كلين طبيعي للأمعاء وتلطيف المعدة دون أية آثار جانبية ذلك المزيج المكون من منقوع كميات متساوية (العرقسوس + كبريتاتى + سنابكى + شمس) والجرمة المناسبة كوب صبيلها على الرقيق وآخر مساء قبل النوم ..

وصفة أخرى للأسماك الزئبق .. تتكون من زهرة الكبريت ٤٠ جم + شمس ٤٠ جم + سنابكى ١٠ جم + زئبق ١٠ جم + سكر ٢٠٠ جم وبعد سحق ومزج هذه المواد جيداً تستخدم على شكل سقوف بمعدل ملعقة صغيرة مساء قبل النوم — أما إذا كثفت بملعقة كبيرة فعمل كسهل ..

لقرحة المعدة .. تناول منقى أجزاء متساوية من الثمر والعرقسوس والبابونج والجرمة كميات على قدر ما يستطيع المريض تناولها طوال اليوم مع ضرورة الامتناع عن تناول القهوة والشاي والتدخين .

أو .. منقى كميات متساوية من العرقسوس والأبن والذكر والجرمة من ١ — ٣ أكواب يومياً .

أو .. تناول عصير الكرنب مع الكرسي الطازج والجرمة كوب على الرقيق صبيلها وآخر قبل النوم ..

أو .. تناول نصف كوب بكثروب السحلب في اليوم الأول ثم ثلاثة أرباع كوب في اليوم الثاني وبعد ذلك كوب يومياً .

أو .. تناول عصير الكرنب مع الكرسي والزعتر الطازج من ١ — ٢ كوب

فسيول لعلاج القرحة .. اتضح علينا أن مادة الأزولين التي يحتوي عليها البابونج تلعب دوراً هاماً في علاج هذه الحالات وأفضل طريقة للعلاج تناول منقى البابونج ثم الاستلقاء على الظهر لمدة خمس دقائق ثم على الجانب الأيسر لمدة خمس دقائق أخرى ، على البطن لمدة ٥ دقائق أخرى ثم على الجانب الأيمن لمدة ٥ دقائق والفرش من أبعاد هذه الطريقة هو ضمان

«زور البابونج في جميع جذران المعدة ، وخاصة أن البابونج يغادر المعدة بسرعة في حالة تعطليه المريض وهو واقف» .

لانتهايات القولون .. تناول مصر: أوراق السلق الطازج ..

أو .. مغلى كميات متساوية من الينسون ، مصطكى ، بابونج
زنجيل والجرعة من ٢ - ٣ أكواب في اليوم .

لهالات القولون المزمن .. مغلى أجزاء متساوية من الثمر :

الينسون ، كراويا ، نعناع والجرعة من ٢ - ٣ أكواب .

أو .. تناول مشروب المرقسوس أو مزيج من مشروب الكركديه

والنيرهندي والجرعة كوب صباحا وآخر مساء .

أو .. مغلى أعشاب البردقوش والجرعة ١ - ٢ كوب يوميا .

لاضطرابات القولون .. مغلى كميات متساوية من الينسون، مصطكى،

بابونج ، زنجيل والجرعة من ٢ - ٣ أكواب في اليوم .

أو .. مغلى كميات متساوية من الثمر ، الينسون، كراويا والنعناع

والجرعة من ٢ - ٣ أكواب .

القولون العصبي .. كميات متساوية من الصبر : حب الرثاد ،

فلفل ، زنجيل ، بردقوش ومثل وزنها سكر نبات والجرعة ملعقة كبيرة على

الريق صباحا .

أو .. تناول عصير الصبار الأخضر والجرعة ملعقة كبيرة على

الريق صباحا . ويمكن أيضا تناول مغلى المسطكى مع البابونج بنفس الطريقة .

تركيبة خاصة ضد القولون والأمساك والبواسير :

٥٠ جم سنابكي ، ٥٠ جم هندي شمري ، ٥٠ ينسون ، ٥٠ جم

خيار شير ، ٢٥ جم مريطارخ ، ٢٥ جم لبان زكرو وجبة متوسطة

من ثمار الحنظل ، ٢٥ جم زرورد ، ٢٥ جم مصطكى ، ٢٥ جم من عادة ،

٢٥ جم زيتونة اسرائيل ، ٢٥ جم روائد ، ٢٥ جم خولنجان ، عشرون لب

نسوى المشمش .

تسحق المواد السابقة وتخلط معا جيدا ماعدا الخيزر ثنبر والبانونج حيث يغلى الخيزر ثنبر في كوب وتصلت من الماء حتى يصبح كوبا واحدا ثم يغلى البانونج بمفرده بنفس الطريقة ويصفى جيدا كل منهما لافسالة المسحوق العام لعمل عجينة لينة يصنع منها كرات صغيرة في حجم الحصى وتترك في الشمس حتى تجف تماما . . والجرمة ٥ حبات قبل النوم يوميا لمدة اسبوعين .

لاحتقان واضطراب وظائف الكبد . . مغلى كبيات متساوية من الطلبة ، هندباء ، بابونج ، سحلب ، راوند ، آكل بعدا إضافة مثل لوزها نخل وعندما يبرد المزيج تكون الجرمة من ٢ - ٣ اكواب يوميا .

أو . . مغلى عروق الصباغين أو الزيمية بمعدل ملعقة كبيرة من المسحوق لكل كوب ماء والجرمة ٢ - ٣ اكواب .

أو . . تناول عصير أوراق الخرشوف الطازجة والجرمة من ٢ - ٣ اكواب يوميا .

أو . . تناول عصير البقدونس أو النعناع الطازج والجرمة كوب صباحا وآخر مساء .

أو . . مغلى كبيات متساوية من أوراق الخرشوف مع النعناع الأخضر الطازج والجرمة من ٢ - ٣ اكواب .

أو . . تناول مشروب العرقمطوس يوميا بجرعات مختلفة .

لأعراض الطحال . . مزيج كبيات متساوية من مسحوق الطلبة مع الخل ويترك طوال الليل حتى الصباح ليشرى على الريق لمدة اسبوع أو اسبوعين حسب الحالة .

أو . . مغلى القنطريون بمعدل ٢ - ٣ اكواب يوميا .

لاحتقان الطحال والورم . . تؤكل بانتظام كبيات من ثمار النبق يوميا ويشرب مغلى أوراق النبق والجرمة كوب صباحا وآخر مساء .

المغص وآلام المرارة . . يستعمل مغلى أوراق بذور الكتان أو أوراق

البروالة أو مسحوق الزعفران أو البابونج والجرعة كوب صباحا وآخر مساء كما يؤكل الفجل يوميا .

للتهابات كيس المرارة .. يستعمل مغلى عزوق الصباغين أو بخور الحنص والجرعة من ٢ - ٣ أكواب يوميا .

لحالات كسل المرارة .. تناول عصير الجرجير الطازج أو منقوع العرقسوس أو عصير الطيب ويؤكل البصل يوميا .

أو .. مغلى الراوند بمعدل ملعقة على ٤ أكواب ماء والجرعة كوب واحد يوميا .

لتفتيت حصوات المرارة .. مغلى اجزاء متساوية من مسحوق الحرجل والطناب والحبسية ونوى البلح والجرعة كوب صباحا على الريق وآخر قبل النوم .

أو .. مغلى مسحوق بخور الفجل والجرعة ملعقة أو اثنتين صباحا على الريق .

أو .. تناول مغلى بخور الكتان أو مسحوق عزوق الصباغين أو النعناع والجرعة من ٢ - ٣ أكواب يوميا كما أن تناول عصير البروالة يوميا يفيد الحالة .

(٦) الكلى والمثانة وأمراض النساء

للغصص والتهابت الكليتين ٠٠ مغلى بذور النسر أو الكتان أو الزهر
وقرون الناصوليا الخضراء والجرعة من ٢ - ٤. أكواب يوميا ١٠

أو ٠٠ منقوع الحزنبل - كت النسر - في اللبن المغلى والجرعة
كوب صباحا وآخر مساء قبل النوم ٠

أو ٠٠ مغلى بذور الكرفس والجرعة من ٢ - ٣. أكواب مع
المواظبة على تناول بصلة أو اثنين يوميا ١٠

لتفتيت وسهولة إخراج حصوات الكليتين ٠٠ تقطع واس الثوم
وتهرس في زيت الزيتون واللبون المنزهير مع عصير البقدونس والجرعة
من ١ - ٢ ملعقة على الريق صباحا ٠

أو ٠٠ مغلى ثلواش الذرة بمعدل ٣٠ - ٥٠ جم لكل ٤ أكواب ماء
ثم يصفى والجرعة كوب صباحا وآخر مساء ١٠

أو ٠٠ مغلى خفنة من الفول الأخضر مع كوبين من الماء لمدة
ساعة والجرعة كوب صباحا على الريق ١٠

أو ٠٠ مغلى تصبب الزيزرة والجرعة كوب صباحا وآخر مساء ١٠

أو ٠٠ مغلى مسحق بذور النجلى والجرعة ملعقة أو اثنين
صباحا على الريق ١٠

لالتهابت وأورام المثانة ٠٠ مغلى بذور الطمر أو الكرفس أو شواش
الذرة والجرعة من ٢ - ٣. أكواب يوميا ١٠

أو ٠٠ تناول مغلى أوراق البقدونس أو قرون الناصوليا الخضراء
والجرعة من ٢ - ٣. أكواب ٠

أو ٠٠ شرب عصير البقدونس الطازج مع أوراق السبانخ أو تناول
منقوع الكرفس بمفرده أو مغلى حفايف والجرعة ٢ - ٣ أكواب يوميا ١٠
(٤) - الطيب الأخضر X

الحالات عسر البول .. يستعمل مغلى العزعر ثم يحلى بعسل النحل والجرعة من ٢ - ٣ أكواب يوميا ١٥

أو .. حزمة جرجير مع عصا مهشورة ويغرب من العصير نصف كوب صباحا وتصب كوب مساء ١٥

أو .. مغلى بذور الكرفس أو حبة البركة أو الزعفران والجرعة من ١ - ٢ كوب يوميا ١٥

أو .. مغلى ازهار الخبيزة أو بذور الشمر والجرعات مثل السابق .. أو .. يستعمل شرائح البصل الدافئة على شكل لبخة موضعية فوق الكلى والمفانة مرتين يوميا ١٥

لاحتقان والورام الخصيتين .. يستعمل مسحوق الكون بعد اضافة قليل من الماء المغلى في عقل عجينة توضع فوق مكان الاصابة على شكل لبخة موضعية ١٥

أو .. تخلط اجزا متساوية من الكون وزيت الزيتون والدقيق وتستعمل لبخة موضعية ١٥

أو .. تناول مغلى ثرون الفاصوليا الخضراء أو السلق أو الاوراق الطازجة للشمر والجرعة من ٢ - ٣ اكواب ١٥

التهابات اليواصي .. تناول مغلى السنف أو مقروبت السحلب والجرعة من ١ - ٢ كوب يوميا ١٥

أو .. يستعمل مزيج من ٢٠ جم عصير الاملحيت الطازجة من كيس الرامى مع ٤٠ جم من الشحم الحيوانى المذاب فوق نار هادئة لمدة لاتزيد من ٥ ق على شكل دهن موضعى وهو يبرد ١٥

اللام واضطرابات الطمث .. مغلى بلعقة اعشاب الغلية مع كوب ماء والمشروب من ٢ - ٣ اكواب في اليوم ١٥

أو .. مغلى الينسون والجرعة ١ - ٢ كوب ١٥

أو .. مغلى عشب قصب القنبرة والجرعة كوب صباحا واكثر مساء أو تناول عصير الجرجير بهملى ٢ - ٣ ملاعق يوميا ١٥

أو ٠٠ تناول ثمار التمشق بمعدل ٢ حبات ثلاث مرات يوميا ٠٠

لعسر الطمث ٠٠ مغلى كميات متساوية من الزعفران ، المر ، الحلبة
الفركة والفلفل والجرعة من ٢ - ٣ أكواب يوميا ٠٠

أو ٠٠ مغلى أوراق البقدونس بمعدل ٢٠ جم من الأوراق لكل كوبين
من الماء والجرعات صغيرة كل أربع ساعات ٠٠

أو ٠٠ تناول مغلى بذور حبة الفركة والجرعة كوب صباحا وآخر مساء

لالتهابات المهبلية ٠٠ مغلى أوراق وازهار واكليل الجبل او قشور
البوط أو الأوراق الطازجة للكرفس ويستعمل على شكل غسول مهبلى -
بوتس مهبلى - مرة واحدة يوميا ٠٠

أو ٠٠ مغلى ١٠٠ جم بذور البقدونس مع أربع أكواب ماء ويستعمل
كغسول مهبلى من ٢ - ٣ مرات يوميا ٠٠

أو ٠٠ تناول مغلى أوراق الخبيزة الطازجة والجرعة كوب صباحا
وآخر مساء ٠٠ ويمكن أيضا استعمال مغلى الخبيزة مع قليل من النشا كغسول
مهبلى مرة واحدة صباحا عقب الاحتفاظ من النوم ٠٠

كذلك يمكن الجمع بين تناول إحدى المشروبات السابقة مع
استعمال أحد الغسولات المهبلية في نفس الوقت لزيادة الاستفادة ٠٠

لالتهابات الرحم ٠٠ تناول مغلى بذور الكرفس والجرعة كوب
صباحا وآخر مساء ٠٠

أو ٠٠ تناول مغلى ٢٥ حبة من بذور المزعز مع كوب ماء والجرعة
ثلاث اكواب يوميا ٠٠

لاسترخاء جدران المهبل ٠٠ يستعمل مغلى مسحوق الهندى
شعيرى كغسول مهبلى مرة واحدة صباحا ٠٠

لايقاف نزيف الرحم ٠٠ يستعمل قليل من الخلش مشبع بخليط
كميات متساوية من مسحوق قشور الرمان والعصى بعدة هيئة بعصر أوراق
الريحان ويكون على هيئة لبوس مهبلى مرة صباحا وآخر مساء ٠٠

أو ٥٥. يغلى ثياب العزetz يستعمل على شكل قسوة مهبلية مرة
أو اثنين يوميا. ١٠

حالات العقم النسائي .. تناول مسحوق بذور الشبث والخشخاش
بمعدل ملعقة صغيرة صباحا وأخرى مساء أو تناول الخشب الطازج يوميا. ١١

وصفات متنوعة لمنع الحمل :

● أجزاء متساوية من مسحوق بذور الكتان ، الزرنيخ ، الثوب
الزعفران والجنجاب مع منقوع الجفصاف. ثم تشبع قطعة شاش ثقيلة من
المزيج وتستخدم لبوس مهبلية بعد الفسول الجيدة عقب الجفاف ويظل حتى الصباح
● استعمال لبوس مهبلية مكون من كبسات متساوية من مسحوق
هندى شعري مع مسحوق الحرمل ينهى الطريقة. ١٢

● مغلى كبسات متساوية من الشبث وبذور الكتان والمنصافات
مع الزعفران وتشبع منه قطعة شاش وتستخدم لبوس مهبلية عقب الجفاف
وبعد الفسول. ١٣

● كبسات متساوية من الزعفران والمنصاف والشبث والمز واللبان
الذكر والقرفة ويصنع منها لبوس مهبلية. ١٤

● استعمال قتل مطبق بمسحوق السنط مع قليل من مسك
النحل عقب الجفاف والفسول. ١٥

● خليط ملء ملعقة من زيت أو مسحوق بذور الخروع مع عصير
المبار الطازج بحيث يصبح سائلا وتشبع منه قطعة شاش وتستخدم
لبوس مهبلية بنففس الأساليب السابقة. ١٦

تعزيز الخصوبة لمنع الحمل .. جاء في الوصفات الطائفة القديمة
انه بعد اللقاء الجنسي اذا وثبت المرأة من حوالي ٧ الى ٩ وثبات قوية
للخلفه وهى متباعدة القبحين — بمادة مابين مخلفها — فربما خرج منها
منى الرجل .. اما اذا وثبتت للأبام فربما استقر البسائل
المتوى داخل الرحم. ١٧

(ثبت عليها)

تأكد العلماء من فوائد البقنونس والكراويا والنعناع والينسون وعصير الجرجير وثمار المشمش لازالة آلام الطمث وأن تناول مغلى البابونج واكلول الجبل والينسون علاجاً لاحتقان وعسر الطمث وكذلك حبة البركة والقرعة تزيد من ادرار الحيض ، وأن قشور البلوط ومغلى الخبيزة والكرفس تزيل الالتهابات المهبلية وأثبتت التجارب فائدة مغلى يتور الكرفس لعلاج التهابات الرحم وأن العرعر وقشور الزمان لايفاقم نزيك الرحم^{١٠}

كما اظهرت الدراسات فوائد يتور الخس في حالات العقم النسائي وان نبات السنط يحتوى على عدة مواد فعالة في منع الحمل وخاصة مادة سيسيتبان التى تدخل حالياً في معظم ادوية منع الحمل^{١١}

(٧) الروماتيزم والكدمات والالتواءات ..

لحالات الروماتيزم .. تناول أجزاء متساوية من حبة البركة ١٠ حلتيت ، من ، دم الأخوين والزنجبيل بعد اضافة مثل وزنها غسل تحلل والجربة ملحقة صباحا ..

أو .. تناول مغلى الصنصناف أو الحلفاير مع الديميسة والجربة من ٢ - ٣ اكواب يوميا ..

أو .. تناول عصير الجرجير أو الكرفس الطازج أو مغلى قمرون الفاصوليا الخضراء والجربة من ٢ - ٣ اكواب ..

أو .. تناول مشروب الخروب والعرقسوس وجربة من ٣ - ٥ اكواب

لبخات موضعية لأوجاع الروماتيزم :

● استعمال عجينة دافنة من مسحوق الحبة واللحاء المطهر فوق مكان الألم ..

أو .. استعمال الاوراق الطازجة للبنفسج على شكل لبخة دافنة

أو .. مل لبخة دافنة من اوراق وزهار البابونج فوق مكان الألم ..

دهانات لتسكين الآلام .. التدايك الموضعي بزيت المريمية أو زيت

الزيتون مع زيت المر أو زيت الكافور مع الزيتون ههنا النوم ..

أو .. استعمال عجينة الفوم بزيت الزيتون أو زيت الكراويا دهانا

موضعي ١ - ٢ يوميا ..

لحالات الروماتيزم المفصلي .. مغلى أجزاء متساوية من عرق

حلاوة مع مسحوق البنفسج بمعدل ملحقة من المسحوق مع ثلاثة اكواب من الماء والجربة من ٢ - ٣ اكواب في اليوم قبل الأكل ..

أو .. استعمال مغلى ازهار البنفسج الطازجة أو العرعر والترنجان

أو الكراويا والجربة كوب صباحا وآخر مساء ..

أو ٥٥ تناول كميات متساوية من عصير الكرفس والليمون مع الزعفران أو العنب أو مغلى ثرون الفاصوليا الخضراء مع الكرفس والجرجرة
من ٢ - ٣ أكواب يوميا .

دعائن لأوجاع المفاصل :

يستعمل زيت الكراويا أو الزعفران أو الثنيت كل بمفرده أو مع زيت الزيتون بنسبة ١ : ٢ مع جزء معادل من الكحول في التدليك الموضعي مرتين يوميا .

لبخات موضعية . يمكن لحالات الروماتيزم المفصلي استعمال لبخة من أجزاء متساوية من مسحوق الطيبة والقرنفل والهندباء وخشخاش سنبل وقرق جناح وزهرة الكبريت مع الخل الدافئ قبل النوم .
أو ٥٥ عمل لبخة من عجينة مهروس أو مسحوق أوراق السذاب أو عمل مكبدات ساخنة من مغلى أوراق الهندباء مرتين يوميا .

الأم الشديدة بالركبتين . خلط كميات متساوية من الطيبة خطمي ، ليمون عصير كرنب ، عصير بقونس وعسل نحل ثم يترك الخليط لمدة نصف يوم حتى يتخمر وبعد ذلك توضع العجينة فوق قطعة شاش وتثبت فوق مفصل كل ركبة لمدة من ٢ - ٣ أيام .

أو ٥٥ خلط أجزاء متساوية من الكوك ، حرمك ، حلبة ، بذور الخيار وخلت ثم يضاف الى الخليط زيت الزيتون ويغلى على النار ثم يصفى اليه عصير ثوم مع قليل من الملح ويستعمل دافئا على شكل لبخة من اول الليل لئلا في الصباح .

الأورام المفاصل . أجزاء متساوية من زهر الكتان ، حبة البركة ، نسل النحل ثم ترفع على النار مع استئثار القليل الجيدة لمدة ١٠ دقائق ثم يبرد الخليط على قطعة شاش بمساحة مكان الإصابة لتوضع وتثبت فوقه .

لروماتيزم المفصلي . يستعمل مزيجا من مسحوق بذور الطيبة مع فصوص ثوم وقليل من زيت الزيتون ويعجن جيدا ليصبح على شكل مرهم يمكن استعماله في التدليك الموضعي لمكان الألم .

أو .. تناول عشرة نقط من زيت الكمون على إصبع مثيروب ساخنة
والجرمة كوب عقب الانظار والاخر بعد المشاء ١٠

الام والتهابات العضلات والاورار .. تناول عصير كميالت متساوية
من الجرجير والكرفس الطازج والجرمة كوب صلبا واخر مساء .

مكدمات .. تستعمل ساخنة مشبعة بمغلى السنط او مغلى اوراق
وازهار السكران او السذاب من ٢ - ٣ مرات يوميا ١٠

لبخة .. تتكون من شرائح البصل الدافئة التي توضع فوق مكان
الام ثم تثبت برباط من ٢ - ٣ مرات يوميا .

أو .. عمل عجينة من مسحوق الحلبة مع عصير الكرنب وقليل من
الخل ثم يوضع فوق النار حتى يجبر قليلا ليوضع بعد ذلك فوق قطعة
عماش كان تثبت فوق مكان الام ١٠

أو .. يستعمل منقوع اوراق وا زهار الهندباء الطازجة في التدليك
الموضعى ثلاث مرات يوميا .

لتسكين اوجاع الظهر .. مسحوق اجزاء متساوية من القرنة وعرق
بجناح وحب البركة والمطوب والجرمة من ٢ - ٣ ملاعق قبل الاكل يوميا ١٠

أو .. استعمال دهن موضعى يكون من مسحوق الشطة بنسبة
بلمعتان صغيرتان مع بلعقة صغير من ملح الطعام على كويين من الخل
ويغلى المزيج ثم يصفى ليستعمل في الدهان الموضعى مرة صباحا واخرى
مساء مع عدم التدليك ويمكن ايضا استعمال زيت الكراويا في التدليك الموضعى ١٠

للاتهابات عرق النسا .. تناول عصير الكرنب الطازج او مشروب
المعرقسوس والجرمة من ٢ - ٣ اكواب يوميا ١٠

أو .. مزيج كميات متساوية من زيت الزعتر وزيت بجوزة الطيب
لاستعماله في التدليك الموضعى مرتين في اليوم .

أو .. عمل مكدمات ساخنة فوق مكان الام من مغلى ازهار
البابونج لمدة ربع ساعة مرتين يوميا مع التدليك الموضعى بزيت
البابونج او الخزامى ١٠

للرضوض والكدمات .. ينقع لمدة ٨ أيام مزيج من ٥ جم حشيشة الملوك ، ١٠ جم قطريون ، ٤٠ جم كحول ثم يعصر المزيج ويصفى ليضاف اليه ٥ جم مر ، ٥ جم لبان نكر ويترك لمدة ٨ أيام أخرى ثم يعصر ويصفى مرة ثانية ويضاف اليه ٣٠ جم بلسم طولو ، ٣٠ جم جلاوى ، ٥ جم صبر ويترك المزيج لمدة ١٠ أيام وبعد ذلك يعصر ويصفى جيدا وربما في زجاجة نظيفة جافة وتغلق ليستعمل الدهان وقت الحاجة من ٢ - ٣ مرات يوميا .

أو .. عمل مكدمات ساخنة من مغلى ازهار الخزامى مع البابونج فوق امكن الاصابة لمدة ١٠ الى ١٥ دقيقة مرة صباحا واخرى مساء ثم دهان الاصابة بزيت البابونج أو الخزامى .

لالتواء المفاصل .. تستعمل حمامات موضعية دافئة من مغلى الزعفران أو البقدونس أو السذاب عدة مرات يوميا على أن يعقب ذلك دهان المفصل بزيت الزيتون مع زيت الكراويا .

أو .. عمل مكدمات دافئة من مغلى أوراق البابونج أو الزعفران ثم يجلف مكان الاصابة ويستعمل الزيتون الاسود المهروس جيدا بعد نزاع النواة كليخة موضعية مرتين يوميا .

أو .. استعمال مكدمات مغلى مسحوق الكزبرة ثلاث مرات في اليوم .

لأورام الاصابع .. يخلط مسحوق الكون مع الثوم والحرمل والهندباء وبياض بيضة مع قليل من الصابون ويعجن الخليط بزيت الزيتون ويستعمل دهانا فوق وحول الاصبع ويثبت برباط قشاش قبل الثوم يوميا .

أو .. يستعمل دهان مكون من مسحوق العنص المعجون بالثوم والخل فوق الاصابة ويثبت برباط .

الاصبع الداحس - المذوحس - .. تصنع عجينة من قشر الرمان والعنص واللبن الذكر مع الخل لتوضع فوق وحول الاصبع المصاب وتثبت برباط شاش صباحا ثم تزال العجينة مساء وتستبدل بغيرها وهكذا مرتين يوميا الى أن يخرج الصديد .

أو .. عجينة مكونة من مسحوق بذور الحلبة مع قليل من الماء الدافئ وتستعمل بنفس الطريقة السابقة .

(٨) الأمراض الجلدية والجروح والحروق ..

لحالات الحكة والالتهابات الجلدية .. يستعمل مغلى أرغوان
وأوراق البنفسج بمعدل ملعقة لكل كوب ماء على شكل مكدمات موضعية
أو فسولات وحلقات .

أو .. عمل عجينة من مسحوق قصب الذريرة ممزوجة بالماء الدافئ
لاستعمالها على شكل لبخة موضعية أو استعمال مسحوق الكبريت النباتى
كدهان موضعى .

أو .. استعمال زيت الزعفران أو زيت حب العزيز كدهان
موضعى ثلاث مرات يوميا .

أو .. استعمال أوراق الخبيرة المسلوقة على شكل لبخة
موضعية مرة صباحا وأخرى مساء .

لحالات حب الشباب .. تناول مغلى العرعر بمعدل ملعقتين كبيرتين
لكل كوب من الماء والجرعة من ٣ - ٤ أكواب يوميا . كما يمكن أيضا استعمال
مسلوقة أوراق العرعر الطازجة على شكل لبخات موضعية بجانب تناول
المشروب السابق .

أو .. استعمال مسلوقة الأوراق الطازجة للكزبرة على شكل
لبخات موضعية من ٢ - ٣ مرات يوميا لمدة ١٠ دقائق .

أو .. استعمال فسول يومى للوجه من مغلى الحلاج بمعدل
مرتين أو ثلاث مرات فى اليوم .

أو .. استعمال عصير الصبار الطازج كدهان موضعى مرة صباحا
وأخرى مساء .

أو .. استعمال مسحوق حبة البركة بعد تحبيبها بمزوجة بعسل
النحل كدهان قبل النوم على أن يزال صباحا بالماء الدافئ .

أو .. بالنسبة للحبوب المفتوحة يستعمل مسحوق المر مخلوطا
بعسل النحل كدهان موضعى مرة صباحا وأخرى مساء .

لحالات البهاق .. تخلط كمية مناسبة من مسحوق يَنقُور الخلّة مع قليل من مسحوق السمسَم مع قليل من عسل النحل وتستخدم كدهان للأماكن المصابة والاستفادة من الجلوس تحت أشعة الشمس قبل الساعة الحادية عشر صباحا أو بعد الدافئة نصرا ويمكن أيضا الاستفادة من نفس المخلوط السابق داخلها والجرعة تناول ملعقة على الريق صباحا ١٠

أو .. استعمال مزيج من مسحوق الخطمي مع زيت الزيتون والخل كدهان موضعي مرتين يوميا ١٠

لحالات الجرب وكثرة الهرش .. تقشر ثلاثة فصوص من الثوم وتقطع ثم يهرس جيدا في زيت الزيتون وتستخدم دهانا موضعيا يوما بعد الآخر على أن يعقب ذلك حماما ساخنا وضرورة تعقيم الملابس واستبدالها بأخرى نظيفة .

أو .. استعمال أجزاء متساوية من الكرم وحبة البركة أو الكرم مع الثوم والخل على شكل دهن موضعي وكذلك زيت الكزبرة يستخدم دهانا مرتين يوميا ١٠

لبخة .. مكونة من أوراق النعناع الطازجة مهروسة مع الخل ويمكن أيضا دهان الأماكن المصابة بزيت النعناع مرتين يوميا ١٠

كفصول .. استعمال مغلي الحبة كفصول يومي من ٢ - ٣ مرات ١٠

دهانت .. يستخدم زيت الكزبرة أو الترمس دهانا موضعيا كما يستخدم مسحوق الترمس مخلوطا بعسل النحل أو مسحوق الكيون مع الملح كدهان موضعي مرة صباحا وأخرى قبل النوم ١٠

لعلاج الجفرة .. تستعمل لبخة من شرائح البصل الدافئة أولخة من كميات متساوية من الحناء وحبة البركة والكزبرة وتقشر الزمان مع العسل مرة صباحا وأخرى مساء ١٠

لللقواء .. يسحق الصمغ العربي ويخلط بعسل النحل ويستخدم دهانا مرتين يوميا ١٠

أو .. استعمال المر مزونجا مع الخل كدهان موضعي .

أو .. كميات متساوية من السيلكي ، هليلج ، حناء مع الخل
وتستعمل على شكل لبخة مرتين يوميا أو شرائح من ثمار الجبیز .

أو .. عمل لبخة موضعية دافئة من ثياب الزمتر الطازج .

أو .. استعمال السائل الذي يسيل من الشجار الثين على شكل
دهان موضعي من ٢ - ٣ مرات يوميا .

أو .. مزيج من مسحوق الكبريت النباتي مع الخل دهانا .

للأراضي الجلدية الفاجية عن الزهري .. يستعمل منقوع العشب
والجرمة من ٢ - ٣ اكواب يوميا وكذلك يستعمل المنقوع كغسل خارجي
يسدل ٣ - ٤ مرات يوميا .

لرغش الصنفية .. تستعمل خلاصة بذور الخلة كدهان موضعي
من ٢ - ٣ مرات يوميا .

أو .. استعمال شرائح الجبیز على هيئة لبيخات موضعية وكذلك
استعمال المادة اللبنية السائلة من ثمار الجبیز على شكل دهان موضعي
من ٢ - ٣ مرات يوميا .

لحالات الأكزيما .. يستعمل لب الجزر الأصفر أو عرق الذهب
على شكل لبيخات موضعية أو كمكادات من ٢ - ٣ مرات يوميا .

أو .. عمل لبخة من مسحوق الحلية مع السسل النخل مرتين يوميا
أو .. استعمال زيت الترمس دهانا موضعيا والذي يمكن الحصول
عليه بواسطة عملية التقطير ويكويز مخططة بالكربون ورماد الاحتراق
والدهان مرة ميلحا وأخرى مبلعا .

أو .. رش مسحوق الترمس أو مسحوق البلوط مسوي يمكن
الاستعمال من ٢ - ٣ مرات .

علاج خشونة الجلد وزيادة نعومة

تستعمل نصف ليونة بنزعها في التليك الموضعي للامكان الخشنة مثل المرتين أو الكريمين لمدة ٢ - ٣ دقائق يوميا أو يستعمل مزيج من عصير الليمون مع الجلسرين وقليل من الكحول كدهان موضعي لازالة خشونة الجلد واليدنين والساقين . ويمكن أيضا استعمال مغلي مسحوق الحلبة كغسل للجلد المتشقق ولتحسين لون البشرة وزيادة نعومتها **مزوج** .

لتشققات الأيدي . •• يخلط مسحوق بذر الكتان مع بلعقة من زيت اللوز المر مع قليل جدا من الماء الساخن ويستعمل دهانا للأيدي ثم يزال بعد ١٥ دقيقة .

أو •• خلط ١٥ جم شمع أصفر مع ٢٠ جم زيت زيتون ثم رطبها على نار هادئة مع التقليب ثم يغلظ المزيج يطبق من ماء الورد ويستعمل دهانا قبل النوم .

لتشققات البشرة •• تغمس قطعة قطن بزيوت السمك وتوضع فوق مكان الإصابة ثم تستبدل بغيرها كلما جفأت .

لتحسين وقوية البشرة •• يستعمل مغلي ازهار الطيبو بمعدل ٥ جم من المسحوق لكل ٤ أكواب على شكل قسوة أو حمامات .

لايقاف نزيف الجروح وعدم تلوثها •• مزج ٢٠ جم من عصير الأوراق الطازجة لبسات كيس الراعي مع ٤٠ جم من الشحم الحيواني ثم يوضع المزيج فوق نار هادئة لمدة لا تزيد عن خمس دقائق ليستعمل باردا كدهان موضعي .

أو •• رش مسحوق الجبظ لها موضعي أو مسحوق ازهار خشونة الدينار أو عمل لبخات من مسحوق السمك .

لتطهير وتقيم الجروح المفتحة •• تستعمل لوخة دائلة من مسحوق السنط أو أوراق السلق المسلوقة أو رغن مسحوق أوراق السلق الجافة فوق أماكن الإصابة .

أو .. استعمال زيت الجاوى مخلوطا مع زيت الخروع كدهان موضعى أو رشح مسحوق الكينا أو 'فيسول' مقلى الكينا^{١٥}

أو .. وضع شرائح مفروم البصل داخل زجاجة ثم فوضع فوقها قوق' الجزء المراد تعتيبه للاستفادة من الإبرة المتصاعدة من البصل في النحل وإبادة الجراثيم .

للسرعة التهام الجروح .. يستعمل مزيج من زيت الكون مع العسل أو مسحوق الكون مع العسل كدهان موضعى مرة صباحا وأخرى مساء

أو .. مزيج يكون من مسحوق قشور الرمان مع عسل النحل كدهان موضعى مرة صباحا وأخرى مساء^{١٥}

لحالات الحروق الموضعية .. عمل لبخة من أوراق الكرنب أو الجرجير أو الخس الطازج وتستخدم فوق مكان الحرق من ٢ - ٣ مرات يوميا

أو .. استعمال زيت الثمناع دهانا موضعيا أو قطعة نشاش متبعية بالعسل النحل مع الخل على شكل لزقة تستعمل كلما جفت بقية لها مشبعة بالمزيج السابق^{١٥}

أو .. تهرس كمية من الجرجير الطازج مع مكروم بصل وورق الفراولة وتطبخ في زيت الكتان ثم يصفى المزيج ويستخدم دهانا موضعيا مرتين يوميا^{١٥}

أو .. يستعمل خليط أجزاء متساوية من مسحوق الزمان وعسل النحل كدهان موضعى مرة صباحا وأخرى مساء^{١٥}

أو .. عمل دهان من مسحوق الطيبة مع زيت الزرد أو استعمال زيت الكرفس أو الكتان دهانا موضعيا من ٢ - ٣ مرات^{١٥}

أو .. استعمال عسل النحل المطبق بمره دهانا موضعيا ثم تغليظها بقلحة من الكافور بمساحة الإصابة وكلها جفتا وتشفى إليها العسل مرة أخرى

(٩) الغدد الصماء والجنس والسمنة

التشريط الغدد الصماء .. مغلى كبيبات متساوية من الشمر ، الزنجبيل كركديه ، عشبة والخولنجيان ثم يطلى بمسل النحل والجرعة كوب صباحا وآخر مساء .

التشريط الغدة الدرقية .. عصير كبيبات متساوية من أوراق السلق الكرات والبزر ، الأصفر ثم تحلته بمسل النحل والجرعة من ٢ — ٣ اكواب يوميا

للتهايبات الغدة الليفافوية .. عمل لبخة موضعية دافئة من بذور الحلبة مع الماء الساخن أو مسحوق بذور الكتان مرة صباحا واخرى مساء .

للتهايبات الغدة النكفية .. لبخة موضعية من شرائح البصل الدافئة أو مسحوق بذور الكتان مرتين يوميا .

للتهايبات واورام غدة الثدي .. استعمال دهن موضعي قبل النوم من مزيج زيت الخروج مع الخل . ويمكن ايضا عمل لبخة اخرى مسير ورق النعناع الطازج ولباب الخيزر والخل مرتين يوميا .

التهايبات غدة البروستاتا .. تناول مغلى بذور الكتان والجرعة من ١١ — ٢ كوب يوميا أو مغلى مسحوق الخولنجيان والجرعة ٣ ملاعق يويا .

أو .. تناول ١ — ٢ بصلة يوميا واذا اضيفت لها املاح الماغنسيوم كان مفعولها اقوى .

أو .. مغلى اجزاء متساوية من الفطراريون — حشيشة القبرس — مع الخولنجيان بعد تحلته بمسل النحل والجرعة من ٢ — ٣ ملاعق يويا .

لتضخم غدة البروستاتا .. تؤخذ ٢٠ جم من بذور القرع وتنزع قشورها ثم تدق وتهرس جيدا وتغلى مع كوب ماء وبعد ان يبرد المزيج قليلا يطلى بمسك الثيابات او بمسل النحل ويشرب دافئا والجرعة من ٢ — ٣ اكواب يوميا .

(٥ — الطب الاخضر)

لتشيط الغدة فوق الكلوية .. تناول مأثورب العرقسوس الذى اتضح أن له تأثيراً مماثلاً للكورتيزون ولكن بدون أمراض جانبية كما أن للعرقسوس تأثير هرمونى انثوى الى حد كبير مثل هرمون أندريالين .

لعلاج ضعف الغدة الجنسية للرجال .. يستعمل مغلى بذور الكرفس وعصير الكرفس الطازج والجرعة ٣ أكواب يوميا .
 أو .. المواظبة على تناول الخس الطازج .
 أو .. تناول طلع النخيل ممزوجا بعسل النحل والجرعة ثلاث ملاعق يوميا .

أو .. كميّات متساوية من مسحوق بذور الجرجير ، الفجل ، الجزر ، اللنت ، الحلبة ، حمص ، شمر ، حبهان ، قرعة ، زنجبيل ، زعفران ، مصطكى ، حبة البركة بعد ثلثيها ثم تهزج هذه المقادير بعسل النحل مثل مقدار وزنها .. والجرعة ملعقة صباحاً وأخرى مساء .

أو .. تناول مغلى مسحوق بذور الكرفس مع البصل والحمص والجرعة من ٢ - ٣ أكواب يوميا .

للمحافظة على الحيوية الجنسية .. مغلى كميّات متساوية من مسحوق بذور الكرفس والجرجير واللفت والجزر والجرعة كوب صباحاً وآخر مساء قبل الأكل .

أو .. مغلى كميّات متساوية من بذور الجزر ، الحلبة ، حمص ، جرجير ، قرعة ، مود قرح ، زنجبيل ، عرق جنّاح على أن يحلى المشروب بعسل النحل والجرعة ملعقة صباحاً وأخرى مساء .

لزيادة الحيوية والقدرة الجنسية .. تسحق اجزاء متساوية من بذور الجزر ، الجرجير ، الحلبة ، الفجل ، الحمص ، قرعة ، مودقرح ، عرق جنّاح وجنزيل ثم يضاف اليها مثل وزنها عسل نحل ويرفع الخليط على النار لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة حتى يعقد المزيج ويترك ليبرد والجرعة من ٢ - ٣ ملاعق قبل الأكل .

للعمى النسائي .. تخلط لمعلقة من مسحوق بذور الخس
مع لمعلقة عسل نحل والجرعة ثلاث ملاعق يوميا .

لبوس مهبل للعمى .. خلطة مكونة من : ١٠٠ جم سنابكى ، ١٠٠ جم زعفران ، ١٠٠ جم شب يمانى ، ١٠٠ جم خزامى ، ١٠٠ جم لسان عصفور ، ١٠٠ جم مود قرع ، ١٠٠ جم مسك ويعجن الجميع بعسل النحل وتشبع في الخليط قطعة قماش مصنوعة من القطن وتستعمل على شكل لبوس يوميا لمدة ثلاثة أيام متتالية وفي الليلة الرابعة يتم اللغاء الجفنى مع الزوج ١٠١

لحالات العمى الرجالي .. مزج كميات متساوية من الزنجبيل ومسحوق بذور الجرجير والفلفل الاسود وحب البركة وزيت بذور الكرنس مع العسل النحل المغلى بعدنزع رغوته .. والجرعة لمعتين صباحا على الريق او مسحوق اجزاء متساوية من الكمون والخلونجان وبذور الفجل وعصير البصل وبذور الخس مخلوطا بعسل النحل والجرعة ثلاث ملاعق يوميا .

لحالات السمنة .. تخلط مساحيق من : ٦٠ جم سنابكى ، ٦٠ جم عرتسوس ، ٣٠ جرام سكر نبات مع ٥٠ جرام بيكرىونات الصودا والجرعة تناول لمعلقة صباحا على الريق واخرى مساء قبل النوم على شكل سفوف ويمكن ايضا مزج لمعلقة من المسحوق على نصف كوب من الماء المغلى وشربه دافئا .

او ١٠٠ عصير كميات متساوية من الـجـزـز ، الكرنس ، رؤوس الفجل والرمان والليمون البنزهر والجوانة والجرعة ٣ اكواب تشرّب بين الوجبات الغذائية الثلاث .

او ١٠٠ تناول عصير الكرنس الطاسارج مخلوطا بعصير العنب والجرعة من ٢ - ٣ اكواب يوميا .

او ١٠٠ تناول لمعتين صغيرتين من خل التفاح في كوب ماء مع كل

وجبة من الطعام . او كوب صباحا واخرى مساء لمدة لا تقل عن شهرين .

دهان موقلى للسمنة .. خلط ١٥ رجم كتبت ، ١٥ رجم بوراكس ،
 ٧٠١ جم ماء ورد ، ١٠٠ جم كحول ، ١٥ رجم قرطم ، ٢٠٠ رجم زيت كافور ،
 ٨ جم محلول نوتساذز ، ٢ جم منقوع ، ٦٠ رجم ماء مقطر .. ويستعمل
 كدهان موقلى لتدليك الأماكن السميكة .

أو .. خلط كميات متساوية من مسحوق الكون والمصطكى مع الخل
 وزيت الورد ويستعمل بنفس الأسلوب السابق بمعدل مرة صباحا وأخرى
 مساء .

للتهاب الأنسجة الخلوية .. وهى الحالة المعروفة بالسليوليت
 ويمكن لمرضى هذه الحالة تناول مغلى ازهار ولوراق الخزامى بدون تحليته
 والجرعة ثلاث اكواب يوميا .

أو .. تناول عصير الجرجير مع اليندوش الطازج والجرعة
 ٢ - ٣ اكواب .

أما بالنسبة .. للحالات المصحوبة بالآلام فيمكن اضافة مغلى ازهار
 الخزامى مع النعناع وبعد الخروج من الحمام يلك الجسم بزيت الخزامى ،
لتخلص من احتباس السوائل بالجسم .. تناول مغلى قسرون
 الناصوليا الخضراء والجرعة من ٢ - ٣ اكواب .

أو .. تناول مغلى مسحوق بذور عباد الشمس والجرعة ثلاثة
 اكواب يوميا ، ويمكن الاستفادة من زيت عباد الشمس فى اضافة على
 امطبق السلاطة اليومية .

أو .. تناول مغلى مسحوق بذور الكرنب بنسبة ملعقة صغيرة
 لكل كوب من الماء والجرعة كوب صباحا وآخر مساء .

لحالات الضعف العام والتخافة الشديدة .. تناول مغلى لسان
 الحمل آذان الجدى — بعد تحليته بغسل النحل .

أو .. تناول مشروب المغات بعد اضافة قليل من اللبن وبعض
 المكسرات لزيادة قيمته الغذائية .

أو .. تناول نبات الهليون الطازج أو مغلى ٣٠ رجم من الهليون
 الطازج لكل أربعة اكواب من الماء والجرعة ملعقة كبيرة صباحا وأخرى مساء
 الطازج لكل أربعة اكواب من الماء والجرعة ملعقة كبيرة صباحا وأخرى مساء .

ثالثاً ٠٠ علاج الأمراض عن طريق باطن القدمين ٠٠

- أصل العلاج بالمنعكسات: فرعونى والتحية للصين
- النظرية العلاجية الفرعونية المستخدمة صينياً
- خريطة انعكاسات أجهزة الجسم على باطن القدمين
- تكتيك العلاج بالضغط وتطبيقاته
- نماذج عملية لعلاج الغدة النخامية والدرقية والكظرية
- غدة البنكرياس ١٠، الصداع ١٠، نزيف المخ ٠ متاعب العين
- أمراض الأذن ١٠، مشاكل الأذن ٠ القلب والدورة الدموية
- أمراض الرئتين وحالات الربو والسعال الرئوي
- متاعب القولون واضطرابات الجهاز البولى وشلل الأطفال

فن العلاج بالانعكاسات من طريق القدمين

الأصل فرعونى ٠٠ والتحية للصين

التاريخ يؤكد أن مواطن الحضارات القديمة وأولها مصر- وبسلطانها ما بين النهرين والصين قد استطاعت أن تهدى إلى وسائل علاجية فعالة لكثير من الأمراض الآلام ومن وبيئتها بكل تأكيد طريقة الوخز بالإبر - الوشم - لأغراض طبية وأخرى تجميلية وثالثة عقاقيرية ويرجع الفضل الأول في ذلك إلى الفراعنة أصحاب هذه الفكرة العلاجية الطبيعية ١٠

أما إذا كانت الورقة الرابعة عند الصينيين تلك الروايات التى تؤكد أن العلاج بالوخز الإبرى علاجاً صينياً صرفاً لدرجة أنه يعرف حالياً في جميع أنحاء العالم العلاج بالإبر الصينية وأنهم يقولون أن أول كتاب عن الوخز الإبرى كتب في عهد الإمبرطور «هوانغشى» عام ٢٥٠٠ قبل الميلاد فثافتنا نرى أن هذا التاريخ خاطئ لأن هذا الفن ظل ينتقل من الآباء إلى الأبناء ومن المعلم إلى التلاميذ شفاهية لأنهم طويلاً حتى ظهرت المدارس في الصين حوالى القرن العاشر بعد الميلاد وهذه واحدة .

أما من الناحية الأخرى فلا يمكن الاعتقاد بأن هذا النوع من العلاج صينياً صرفاً لأن له جذور تاريخية فرعونية قديمة وبذلك يكون العلاج بالوخز الإبرى قد عرقت في مصر قبل الصين والدليل القاطع على ذلك هو ما أثبتته بعض البرديات الفرعونية ونقوش قنساء المصريين على جدران المعابد حيث كانوا يعالجون الكثير من الآلام والأمراض بطريقتة الوخز الإبرى منذ حوالى سبعة آلاف سنة قبل الميلاد (شكل ١٧ ، ١٨)

لقد عثرنا على عدة نقوش على جدران مقبرة « منخ ماحون » بسقارة بالجيزة والتي يرجع تأريخها إلى عهد الأسرات من الدولة الفرعونية القديمة حوالى عام ٥٢٦٦ قبل الميلاد وهى تبين طريقة العلاج من طريق الضغط بالإصابع على نقاط محددة من الجسم وخاصة القدمين (شكل ١٨) واليدين (شكل ١٩) والركبة (شكل ١٠) وفى الشكل (١١) كبار أطباء الملك

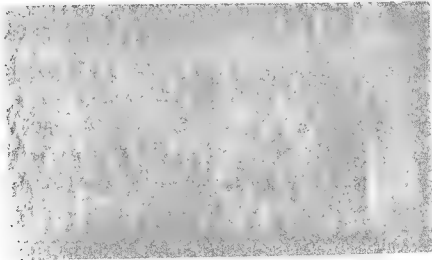
الكاهن «سُخْمِت» الذي يضع يده على مكان المرض في الجسم فيعرفه وإلى يسار الصورة الطبيب البارع «مِهانخت» الذي يعرف أيضا مكان المرض في



(شكل ٧ ب) (شكل ٧ أ)

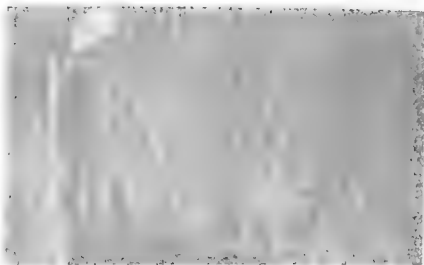
تحديث الإبرال فرعونية بالطريقة
الصينية المتطورة حديثا

الابر الفرعونية للعلاج وعمل
الوشم الملون على اجزاء الجسم

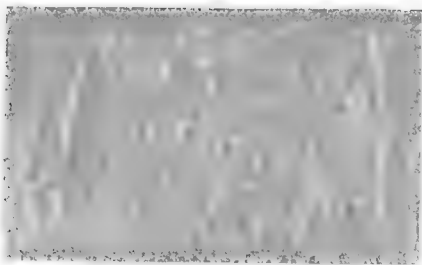


(شكل ٨)

العلاج الفرعوني عن طريق الضغط على أماكن محددة من القدمين



(شكل ٩)
العلاج عن طريق اليدين



(شكل ١٠)
العلاج الفرعوني بالضغط على الركبتين

فى الجسم بمجرد لمسة واحدة من اليد كما (شكل ١١) وكذلك الطبيب فيسون (شكل ١٢)



(شكل ١١)

الطبيبان العظميان « سخبت وعلى يساره عماخت الخيران فى معرفة الامراض



(شكل ١٢)

الخبر الفرعونى

« فيسون » للعلاج

بالضغط من طريق

القدمين مقبرة

س خمار الجيزة

لعل هذا لا يدل فقط على أن الفراعنة أول من اخترع أسلوب العلاج الطبيعي بواسطة الضغط بالأصابع على نقاط محددة من جسم الإنسان لازالة الآلام أو علاج الأمراض .. وانما يدل على براعة الفراعنة في هذا المجال العلاجي

ايضا مثر العلماء على بعض الموميئات المصرية القديمة تحمل مدة آثار للوشم — أصل العلاج بالوخز: الأبرى — والتي يرجع تاريخها الى آلاف السنين قبل الميلاد ، وليس أدل على مراعاة استعمال العلاج بالوخز: الأبرى في مصر مما أثبتته نخس مومياء اخناتون (شكل ١٣) التي وجدت في احد مقابر تل العمارنة منذ حوالي اكثر ١٥٠٠ سنة قبل الميلاد من وجود آثار للوشم في ركبته ومن المعروف من الوشم أنه كان وما زال من وسائل الطب الشعبي في كثير من القرى والنجوع في كثير من البلدان العربية منذ قديم الزمان " وهو عبارة من وخز سريع أو حق سريع بأشنان مجموعة ثلاثية من الأبر " وهو يستعمل فوق وحول المفاصل مثل الركبة أو الأصابع أو الأذن وأحيانا فوق الصدر أو الظهر لعلاج الكثير من الاوجاع وأنواع الروماتيزم وارتخاء العضلات .. ويتم استعمال الأبر في أيقاع سريع جدا ..

كذلك من المثلق عليه تاريخيا أن الطبيب العربي المسلم أبو بكر الرازي عام ٨٥٠ — ٩٢٢ ميلادية — هو الذي اخترع طريقة الخرم — للوخز — حيث كان يثقب الجلد ويجعل فيه خيطا فيسيل بذلك الحدد الموجود تحت الفرج أو الحمل تحت الجلد وما زالت هذه الطريقة الشعبية منتشرة حتى اليوم في كثير من البلدان العربية ، ونجده ايضا في كتابه المعروف «علل المفاصل والنقرس وهرق النساء» يوصي باستعمال الوخز: الأبرى ..

وأخيرا ربما تكون الوصفة الشعبية التي ورثناها من أجدادنا بتدليك القدمين في الماء الساخن عند الشعور بالآلام أو الصداع أو الاعياء الشديد ينزول هذه الأمراض ويخبر الإنسان بالراحة ترجع الى الفراعنة الذين عرفوا قيمة وأهمية القدمين في علاج الكثير من الأمراض والأوجاع .. ونتيجة لإتباع هذا الأسلوب من العلاج اليدوي والممارسات المتعددة منذ



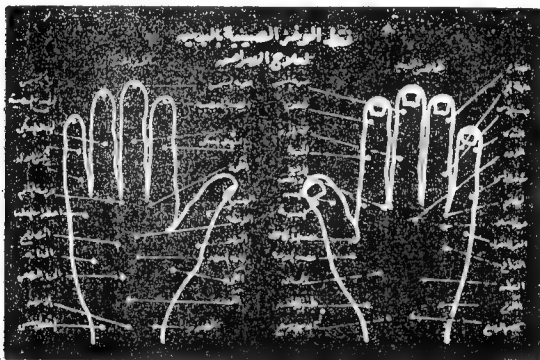
(شكل ١٣)

أختاتون أول من سجل مراحله بالابر الفرعونية

أقامت السنين وكتابة بعضها على أوراق البردى والبعض الآخر منقوشا على جذران المعابد الفرعونية تراكتت المعلومات والملاحظات الهائلة عن هذه النظرية العلاجية وأدت الى قاعدة علاجية تقول ان اثاره او تهدئة نفاط معينة من الجسم وباطن القدمين واليدين (شكل ١٤) والاذن بواسطة الضغط بالاصابع او الوخز بالابر تفيد علاج الكثير من الامراض والوجاع .

من المؤكد ان الصينيون استطاعوا النقاط الخيط بسرعة مذهلة من الفراغة لهذه الطريقة الفريدة وعكفوا مئات السنين على تراستها بعمق وتمكنوا من اختيار افضل النقاط في الجسم واكثرها فاعلية لمعالجة الامراض عن طريق تدليك بعض هذه النقاط المحددة ببعض الحجارة في بداية الامر ثم تطور بعد ذلك الى استعمال الابرة الرفيعة بطوال مختلفة ثم الابرة المصنوعة من الذهب واخيرا الصلب الغير قابل للصدأ واستطاع اهل الصين تحديد اكثر

من ٨٠٠ نقطة. مجموعة بدنة متناهية على جميع
أجزاء الجسم لعلاج الأمراض سواء باستعمال الإبر
أو أسلوب الضغط بالأصابع وخرجوا على العالم بنتائج مذهلة استطاعت
شد انتباه خبراء الطب إلى معرفة المزيد من الأسرار العلاجية المذهلة وراء
سور الصين العظيم فشكروا لاهل الصين الذين استطاعوا بخبراتهم وحكمتهم
المحافظة على هذا التراث الطبى الحضارى الهائل وتقنين وسائله الفعالة
وتقديمه هدية لعلاج أمراض وآلام البشرية فاستحق النخبة هذا الشعب العظيم



شكل ١٤ : ١٠

النقطة المحددة التي اكتشفها أهل الصين
لانعكاسات الحالة الصحية على اليدين

النظرة العلاجية الفرعونية المستخدمة صينياً :

ان الطريقة الفرعونية القديمة المستخدمة صينياً تعتبر ان الجسم
وحده متكاملة ، وان جميع أعضائه تقابلها بمناطق محددة تناظرها في الأذن
وكف اليد اليمنى وبناظر القدمين وبناظر ذلك فان أى اختلال في عمل أى جزء

من أجزاء الجسم يؤثر على بنية الأغشاء الأخرى .. واكتشف الصينيون أن باطن القدمين هما تقريبا الإنسان كله حيث تشكلت عليه الحالة الصحية لجميع أجهزته الداخلية وأجزائه الخارجية في مناطق محددة بمنتهى الدقة وبالتأثير على هذه المناطق يمكن بالتالى التأثير على مختلفها (شكل ١٥ :) .

لذلك يقوم الصينيون في حالة الشعور بالأرهاق الشديد أو لإجهاد الطويل بالمشي على الزلط والحصى بالقدمين العاريتين لمدة عشر دقائق بينما يستعمل اليابانيون كرة كاوتشوك لتدليك باطن القدمين أو طريقتهما المعروفة باسم « شيانتسو » وهى عبارة عن الضغط بكمطراف الأصابع لتدليك مناطق محددة في باطن القدمين لتسكين وعلاج الآلام والأمراض وكل هذه الطرق ترجع الى التراث الطبى الفروعى منذ الآلة الستين :»

ان هذه النظرية العلاجية الفريدة تؤكد أنه عندما يكون الجسم سليما لا تتغير القدم بأى متاعب ، وعندما يكون مريضا أو مرهاقا تظهر أعراض ذلك في أماكن مختلفة ومحددة من باطن القدم حسب نوع المرض ويمكن العضو المصاب في الجسم .. ولذا فإن أى جزء من أجزاء الجسم لا يودى دوره بدقة فان اثر ذلك يظهر على شكل متاعب في القدمين وسبب ذلك هو تخزين المتاعب في اطراف الأعصاب التى تنتهى في باطن القدمين التى ربما تكون نتيجة لاحتماض أو قلويت .. وهذه الضغوط تتدخل في دورات الجسم الحيوية ولذلك يجب سرعة العمل على إزالة هذه الضغوط لتحسين الدورة الحيوية في الجسم واستعادة الحالة الطبيعية للإنسان واكثر دليل على صدق هذه النظرية العلاجية منذ الآلة الستين ربما تكون تلك الوصفة الشعبية التى ورثناها من أجدادنا بتدليك القدمين في المساء السخن المذاب فيه قليل من الملح فتشعر براحة كبيرة في القلب وزوال حالة الأرهاق أو الصداع وذلك يمكن ان يكون الجواب على كل شكوى مرضية هو العلاج عن طريق القدمين .

ان الطبيب الأمريكى سيزشورسكى يؤيد هذه النظرية بقوله : « ان احتكاك القدمين بالأرض أثناء السير يولد طاقة مغناطيسية ذات ذبذبات خاصة تنتقل من خلال القدم الى باقى أجزاء الجسم فتؤثر عليها خصوصا القلب والمعدة والكبد ، وحركة المشى كشيء يحركت التحريك اللاإرادية

للقدمين... وبخلاف ما جاءت أهمية المشى لصحة الإنسان وأيضا فكرة تحويل التعليك الخمر ارادى الى تعليك ارادى لبعض اجزاء باطن القدم انما شعر الانسان بالتعب في اى جزء من الاجزاء الحيوية للجسم» ولذلك يقول الطب الامريكى فليشمن اخبائى طب الاطفال انه يجد في طريقة المعالجة بالانعكسات على باطن القدمين انها مؤثرة في معالجة الامراض ووقاية من الاضطرابات. وان المبدأ الاساسى للمعالجة بالانعكسات مبنى على اكتساب التوازن الوظيفى الصحيح وبذلك تعتبر هذه الطريقة العلاجية اليدوية مهارة فنية مكمله لفنون الطب الاخرى .

يرى خبراء العصر الحديث ان حوالى ٨٠٪ من الامراض التى تعانىها البشرية حاليا نتيجة للزهاق والتورم والقلق والملل والضغط المعيسى واضطراب الغدد والانفعالات النفسية .. وان اختلفت الاسباب فانها تساعد على ارتفاع ضغط الدم وتزايد ضربات القلب ومعدلات التنفس مما يؤثر على العضلات والاعصاب ويؤدى الى زيادة افراز بعض الهرمونات وخاصة الادريثلين وشدة احتياج الجسم الى كميات اضافية من الاوكسجين .

استطاع خبراء الطب الغربى من خلال البحوث والدراسات المكثفة حول طريقة العلاج عن طريق القدمين في امكن محددة اكتشاف ان جسم الانسان تعكس مسارات الطاقة الحيوية فيه على كل من الاذن وكف اليدين وباطن القدمين وان معظم هذه النقاط المحددة توجد في باطن القدمين وهى نقاط ثابتة ومطلوبتها الكهربائية اقل من باقى الجلد المحيط بها .. هذا بالإضافة الى اثبات ان وظائف الجسم الحيوية تتم من طريق توليد شحنات كهربائية موجبة وسالبة داخل الخلايا وخارجها وان المرض يحدث فعلا نتيجة لاختلال هذه الشحنات لذلك استحدث مؤخرا علماء اليابان والمثالي وأمريكا وفرنسا «عدة اجهزة الكترونية لقياس قوة المقاومة الكهربائية للجلد لتحديد مسارات الطاقة الحيوية في الجسم وهى تعتمد على التوصيل الكهربائى مابين نقطتين للبحث عن النقطة المراد تحديدها على الجلد بواسطة توصيل احدا اقطاب الجهاز في «كف المريض» والاخر مع الطبيب وهو عبارة عن قطعة صغيرة من الصلب في حجم اذن من التلم الرصاص للمس جلد المريض والبحث عن النقطة المطلوبة . وفي حالة العثور عليها يتحرك المؤشر على الجهاز ليعين

دقة تحديدها مع اصدان صوتا أو ضوئا واضحا وبذلك يمكن بسهولة رسم مسارات الطاقة وتحديد النقاط المخطئة التي تنعكس عليها الحالة الصحية لأجزاء الجسم فوق مناطق معينة على سطح الجلد .. وهكذا أخذت أوربنة وأمريكا هذا العلم من الصين بسرمة البرق وأدخلت عليه تطويرات واسعة واكتشفت المزيد من النقاط الحيوية الهامة الجديدة التي يمكن استغلالها في علاج الكثير من الأمراض وأصبحت هناك خرائط تفصيلية لتسارات الطاقة الحيوية وانعكاساتها على باطن القدمين والأيمن وغيرها ..

كذلك من المعروف علميا أن الطاقة بكافة أنواعها يمكن تحويلها من بعضها إلى البعض — أى تحويل الطاقة الكهربائية إلى حرارية أو ضوئية أو حركية أو صوتية — فيعد تحديد النقطة المراد العلاج عن طريقها يمكن تزويدها بالطاقة الكهربائية أو الاستاتيكية أو الطاقة الحركية بواسطة الضغط والتدليك أو في أى صورة من الصور ليقوم الجسم بتحويلها إلى الصورة الملائمة لتخزينها ثم تسييرها بمساراته .

فهما أن تدليك المناطق المحددة من باطن القدمين والتي تنعكس عليها الحالة الصحية لجميع أجزاء الجسم وأجهزته الداخلية يزودها بالطاقة اللازمة سواء للتنشيط أو التسخين وقد اتضح علميا أن تدليك هذه الأماكن ينشط أمراز بعض المواد الكيميائية بالجهاز العصبي المركزي داخل الجسم ومعظمها من الهرمونات التي تسيطر على كل نشاطات الجسم ، وأى خلل في هذه المادة يسبب كثيرا من الأمراض التي لا نعتبرها أمراضا بل خللا فسيولوجيا في وظائف الجسم . وهناك متاعب صحية كثيرة ليست لهذه أسباب عضوية أو تعليل طبي يفتح مثل الصداع النصفي وآلام الظهر والمفاصل والضعف الجنسي وحالات الربو وخاصة تلك المشاكل الصحية التي تعقب العمليات الجراحية وتصور وظائف بعض الأعضاء مثل الكبد .. الخ .

أكدت رئيس معهد أبحاث العلاج بالأصابع ونائب رئيس الجمعية الأمريكية للطب الصيني عامالية هذا النوع من العلاج من ناحية التأثيرات الفسيولوجية والطريقة العملية ويعلم معظم الخبراء فوائد هذا العلاج بأنه يؤدي إلى تنشيط الأعضاء عن طريق إنساح الجبال أمام الدم للانطلاق

إلى أجزاء الجسم المريضة والمساعدة في عدم تكوين الفجوة والتجلط الذي
يسبب الاوعية الدموية أو شريان القلب .

لذلك ننصحنا العلماء حالياً في حالة التعرض للصدايح أو متاعيب
الكبد أو التوتر العصبي أو الأرهاق البدني أو سوء الهضم أو آلام المفاصل
بسرعة الاتجاه فوراً إلى تدليك باطن القدمين في حمام دافئ لمدة ربع ساعة
على أن يعتب ذلك استرخاء لمدة ربع ساعة أخرى .. وهذا دليل
قاطع على مدى فاعلية وتأثير العلاج الطبيعي للوصفات الشعبية العلاجية
القدمية الخالدة على مر الأزمان .

خريطة انعكاسات أجهزة الجسم على باطن القدمين :

قبل علاج أي ألم أو مرض عن طريق باطن القدمين يجب التأكد
تماماً من تحديد منطقة انعكاس الحالة الصحية للجزء المصاب على الخريطة
العامة (شكل ١٥) والتي نلاحظ فيها أن منعكس الفدة النخاعية يقع في منتصف
باطن الإصبع الكبير ، ومنطقة القلب في منتصف الثلث العلوي من باطن
القدم اليسرى ومنطقة الكبد في منتصف يسار القدم اليمنى بينما منعكسات
الجهة والوجه تقع على الجانب الداخلي لكل من الأصبعين الكبيرين «
ومنعكسات الجيوب الأنفية في منتصف أسفل الثلاث أصابع » «
الخنصر البنصر الوسطى » من كلا القدمين . وأن المنطقة الواقعة أعلى وسط الكعب خاصة
بالأمعاء الدقيقة والتي من خلالها يمكن علاج المصع المعوي الحاد وهكذا .»

تكنيك العلاج بالضغط وتطبيقاته ..

قبل تطبيق هذا النوع من العلاج اليدوي يجب العناية الكافية بتعقيم أطراف اليدين حتى لا تفتش بكل من القدمين أثناء استعمال التلنك بالضغط مع التأكد التام من عدم إصابة القدمين بالإلتهابات أو الأورام وعدم تطبيق هذا العلاج على المرأة الحامل وأيضا في حالة وجود التهاب أو انتفاخ أو احمرار في المنطقة الخاصة بمتعكس القلب في باطن القدم .. لان خطورة التدليك في هذه الحالة ربما تكون وخيمة والعواقب وخاصة اذا كانت هناك جلطة دموية حيث يسبب التدليك دفع هذه الجلطة في اتجاه القلب أو الرئة فتشكل خطرا على الحياة .

عموما قبل تطبيق العلاج يجب حصول المريض على الاسترخاء التام لمدة لا تقل من ١٥ دقيقة للحصول على الراحة الكافية للجهاز العصبي ثم يبدأ في تدليك القدمين حتى تكون تأثيراته فعالة . ويفضل دائما البدء في التدليك بشكل دائري في اتجاه عقارب الساعة فوق جميع اصابع القدمين عدة مرات بخفة ويطة بفرض تنشيط الدورة الدموية في القدمين بصفة عامة ثم الضغط على مفصل وعظام كل اصبع وبعد ذلك يبدأ العلاج المركز فوق المناطق المطلوب علاجها والمحددة بدقة على الخريطة التشريحية حسب نوع الالم أو المرض بطريقة التدليك الدائري بسرعة منتظمة .

الضغط للتنشيط ..

اذا كان الغرض من استعمال التدليك هو تنشيط احد اجزاء الجسم فيجب ان يكون الضغط قويا وسريعا ومنتظما لفترة قصيرة تتراوح ما بين دقيقة الى دقيقة ونصف او دقيقتين على الاكثر وهو يولد حالات الارهاق الشديد ومعظم الامراض المزمنة .

الضغط للتهنئة ..

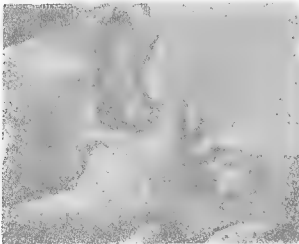
من اجل التهنئة أو تسكين الأوجاع والآلام ينبغي أن يكون التدليك بضغط معتدلا وبطيئا لفترة طويلة تتراوح مابين ثلاث وخمسة دقائق للمنطقة

المطلوب التأثير عليها وهو يتجدد حالات الضمف العام وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب ومعظم الالام الحادة .

عدد الجلسات ٥٥ يمكن أن يكون ثلاث مرات اسبوعيا بمعدل جلسة يوم بعد آخر أو يوميا وربما مرتين في اليوم مرة صباحا وأخرى مساءً وذلك حسب نوع وشدة الإصابة أو المرض .

١ - الفدة النخامية :

يعطى خبراء هذا النوع من العلاج أهمية قصوى للفدة النخامية ويبدو أن لذلك أهمية متعنة لان الفدة النخامية تنشأ خلال المراحل المبكرة لتكوين الجنين وصغر حجمها من صفاتها الخارقة اذا قورن بحجم مسؤولياتها الكثيرة .. فحجمها لايزيد على حبة الحمص تتمركز في وسط الرأس عند قاعدة الدماغ وتتكون من غصين أمامي وخلفي وهي المسؤلة عن تنظيم وإدارة جميع الغدد بالجسم ولذلك تسمى بالقائد الأعلى أو المايسترو . ومن أجل ذلك يركز المعالجون بتدليك المنعكسات على منطقة الفدة النخامية بمنتصف أسفل الاصبع الكبير بقدر معين من الضغط والتدليك الدائري القوي السريع المنتظم (شكل ١٦) .



(شكل ١٦)

تدليك منعكس

الفدة النخامية

٢. - الغدة الدرقية ٣

هي غدة كبيرة الحجم نسبياً ذات فصين تتخذ مكانها أمام القصبة الهوائية وتنتشر تحتضنها من جانبيها وهي التي تفرز هورمون الثايروكسين الذي ينظم عملية التمثيل الغذائي في الجسم ويلعب دوراً هاماً في نمو الإنسان وتطور صفاته الجنسية . واضطراب هذه الغدة يؤدي إلى المرض لأن زيادة افرازاتها تسبب زيادة في معدل القلب ونشاطه في معدل التمثيل الغذائي مصحوبين بأعراض مختلفة مثل نقص الوزن على الرغم من انتفاخ الشهية وحالة قلق وسرعة في التنفس مع بحبوظ اللطفتين . أما نقص الافرازات فيؤدي إلى أعراض مختلفة مثل تضخم الغدة ونقصان نشاطها وتشنج العضلات وقصر العانة والبلالة وجفاف الجلد مع أعراض أخرى كثيرة مثل انخفاض معدل نبض القلب وهبوط الضغط الدموي وانخفاض حرارة الجسم .

يبدأ التعامل مع هذه الغدة بتدليك ضاغط على سطح الاصبع الكبير من الناحية السفلى ثم تنتقل الضغوط الدائرية بالقلوب بين منطقتي انعكاس الرئتين والغدة الدرقية وبين منعكس الخصية والمبيض لأن نشاط الغدة الدرقية يعتمد على اشباعها بالأوكسجين الذي يمكن توفيره عن طريق تنشيط الرئتين ، ونظراً إلى العلاقة القوية بين وظائف الدرقية ونمو الغدد التناسلية يؤكد خبراء العلاج بالمنعكسات على أهمية تشليك التدليك بالضغط واتحاده بين منعكسات الغدة الدرقية والخصية والمبيض (شكل ١٧)

٣. - الغدة نظيرة الدرقية :

ترقد على الوجه الخلفي للغدة الدرقية أربع غدد صماء صغيرة تسيطر على توزيع الكالسيوم في الجسم وهي المسئولة عن توزيع المعادن وهي تتحكم أيضاً في الفوسفات والمغنسيوم وإيونات السترات (جزئياً تحصل الشحنات الكهربائية) وتفرز نظيرة الدرقية هرمون وظيفاته تنظيم الكالسيوم في الجسم يوزعها على مختلف أعضائه وفي حالة اضطراب هذه الغدة تتمرض العظام للأمراض :

أما في حالة استئصال الغدة الدرقية جراحياً فربما يؤدي ذلك إلى

حالة تشنج بالعضلات تشكل خطراً لا يستهان به إذا لم يتم التدخل الفوري لمعالجتها وما تشير إليه الدراسات الطبية الحديثة أن هناك علاقة قوية بين اختلال التوازن الوظيفي لهذه الغدة والإصابة بالتهاب المفاصل وتشوهها.



(شكل ١٧)

الضغط لتنشيط الغدة الدرقية

لذلك يؤكد فن المعالجة بالانعكاسات من طريق القدمين أن المعادن المذكورة لنا تتواجد في سوائل خارج الخلايا ودخلها وتتلخص في سوائل المعادن في أهميتها لبناء العظام وتكوين العضلات وإنتاج الطاقة ... ولهذا يجب تدليك منعكس الغدة نظيرة الدرقية عند اضطرابها وخاصة في حالة شكوى المريض من التهاب المفاصل.

٤ - الغدة الكظرية :

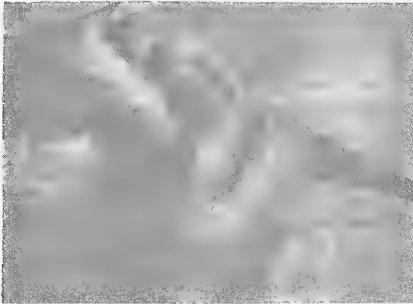
تقع هذه الغدة في أعلى منطقة الكلية وبذلك يحتوى الجسم على غدتين كظريتين وتقع عليهما مسؤولية إفراز هرمون الأدرينالين من قشرتهما الخارجية وهذا الهرمون يتحكم في حالة ونشاط العضلات والطاقة والنمو وعن طريق التدليك بالضغط على المنطقة الخاصة بهذه الغدة يمكن انعكاس تأثيراته على إفرازاتها.

٥ - غدة البنكرياس :

يقع منعكس هذه الغدة في نهاية الطث العلوى من باطن القدمين وهى المسؤلة عن افراز هرمون «الانسولين» بجانب افرازاتها الأخرى التى تساهم بها في عملية الهضم وبذلك يمكن من طريق التركيز في تدليك منطقة منعكس هذه الغدة ضمان توازن افراز الانسولين وانتظامه وسلامة عمليات الهضم .:

٦ - متاعب الراس والصداع :

يتم معالجتها وفي مقدمتها الصداع النصفى بتدليك ضغطى دائرى على منعكسات الراس في منطقة الجزء العلوى من باطن الاصبع الكبير كما ن تدليك قمة هذا الاصبع يؤثر على منطقة الدماغ مما يؤدي الى تحسين واضع في انطلاق المسارات الكهرو مقناطيسية المنتشرة حول محيط الجسم والتي تخترق الراس من اعلى ٠٠ وفي حالة الصداع الشديد ينبغي تدليك المنطقتين الخارجية والداخلية للاصبع الكبير ويمتد التدليك ليشمل منعكس الرقبة ومنطقة الجبهة والجيوب الانفية (شكل ١٨) ولاننسى تدليك منعكس الغدة النخامية في منتصف باطن الاصبع الكبير لضمان انسياب الطاقة ودورة الدم .:



(شكل ١٨) تدليك منعكس الجيوب الانفية اليسرى

أن خبراء العلاج بالمنعكسات يوصون بتدليك منعكسات الكبد للقولون بلبسات دقيقة لمساعدة رفع درجة مقاومة المريض وكذلك تدليك منعكس الصغرة الشمسية من أجل تحقيق توازن وتلائف الجسم ونشاطه وإزالة حالات التوتر .»

٧ - نزيف وجعطة الخ

من أهم أسباب هذه الحالة ارتداد ضغط الدم وتصلب الشرايين أو الإصابات المباشرة للرأس أو كسر عظام الجمجمة ، كما يلعب الطفق والاجهاد الذاتي والتفسي دوراً هاماً في عدم توازن الأعمال الوظيفية بالجسم .» ومن الجدير بالذكر أن خبراء هذه النوع من العلاج يوجهون اهتماماً خاصة بحالة الاظفر المعطوبة في العنقين ويحرصون على ضرورة أن يتخلص الاظفر المغروز في اللحم الاضبع الكبير من هذا الوضع الخطيء .» لان بقائه على هذه الحالة يتعارض مع سلامة منعكس الغدة النخامية ويعطلها عن العمل .»

يعتقد الخبراء أن وراء الإصابة بهذه الحالة وجود اضطراب وظيفي في القولون أو أحد الكيتين والعلاج يتطلب الراحة والاسترخاء عند تدليك منعكسات الرأس والغدة النخامية حيث يساعد ذلك على تحقيق الدم بشكل أفضل مما يساهم في تزويد الدماغ بكمية من الاوكسجين مع ضرورة تدليك منعكس العنق وايضا منعكس القلب ولا ينسى المعالج المرور بالتدليك على منعكس الصغرة الشمسية من أجل تهدئة المريض .» واتباع هذا الاسلوب يساعد ايضا في استئادة حالة النطق التي ربما تكون قد أصابت للكثير من المرضى .»

٨ - السكتة الدماغية :

تطبق نفس الأسس العلاجية السابقة مع مراعاة التدليك بالضغط على جميع المنعكسات والتركيز على منعكس الغدة الكظرية لما في ذلك من فائدة تؤدي الى تنشيط العضلات ومساعدة الجسم على اصلاح انسجته الضعيفة والتألفه .»

٩ - متاعب العين :

يعتقد الخبراء أن مؤثرات الألم القريبة من الاصبع الكبيرة بالتدريج تدلّ على وجود اضطرابات أو التهاب في القناة الخاصة بإفراز الدموع وهناك علاجات كثيرة لأمراض العين مثل حالة الماء الأزرق التي تستجيب للمسات معالج المنعكسات في بعض الحالات ولهذا يستحق هذا النوع من العلاج التجربة والمحاولة (شكل ١٩) فقد سجلت علامات التحسن عند بعض المرضى وعاد ضغط سوائل العين الى مستواه الطبيعي ، ويحرص المعالجون على تدليك منعكس الكليتين لما في ذلك من علاقة وثيقة بينهما وبين صحة العين لانهم لاحظوا التهاب العين كلما اضطرب عمل الكليتين . ويؤكد الخبراء أن الإصابة بالماء الأبيض يمكن معالجتها اذا استمر العلاج لفترة من الوقت مع ضرورة التركيز على تدليك منعكسات الكليتين والقلون بجانب تدليك منعكسات العين مرتين اسبوعيا ، وفي حالة الشحور بالألم فقد منعكس الأمعاء الدقيقة والقلون يستحسن تدليكهما برفق وعناية .



(شكل ١٩)

علاج العين اليسرى

١٠ - متاعب الأنف :

إن الاصابع الخمس بالقدمين هي المختصة بمنعكسات الرأس حيث يمثل الاصبع الكبيره الدماغ بينما الاصبع الصغير الجيوب الأنفية

والانفذية ومن خلال تدليك هذه المنطقة يمكن السيطرة على نزلات البرد والرشح ثم تنتقل اصابع المعالج الى تدليك منعكس الضفيرة الشمسية (شكل ٢٠) للحصول على الهدوء والاسترخاء وازالة حالات التوتر ثم مداعبة منعكس الغدة النخامية .



(شكل ٢٠)

تدليك اعصاب الضفيرة الشمسية

١١ - مشاكل الاذن :

اذا كان اضطراب حالة السمع يتعلق بالعصب السمعي فاحتبالات النجاح كبيرة ويتم تحقيقها بتحسين الصحة العامة وذلك من طريق تدليك شامل لكافة منعكسات القدم مع التركيز اثناء الجلسات العلاجية على منعكس الجبل الشموكسى لازالة توتر العنق . ويلعب الرشح ونزلات البرد الشديدة دورا في ضعف حاسة السمع مما يؤثر ذلك على ردود فعل تشمل التهاب قناة اوستاكايوس . لذلك يجب استعمال التدليك بالضغط الخفيف الهادىء لمنعكس قناة اوستاكايوس الواقع بين منعكس العين والاذن .

١٢ - متاعب القلب والدورة الدموية :

يختلف اسلوب معالجة مشاكل القلب حسب طبيعة ونوع الاضطراب القلبي واذا كانت الحالة العامة للجسم سيئة فان حالة القلب تكون كذلك ايضا ولهذا يوصى خبراء هذا النوع من العلاج بضرورة الابتداء

بتجسين الصلحة العلوية لفترة من الوقت قبل الانتقال الى تدليك منعكس
القلب مباشرة في باطن القدم اليسرى ويفسرون ذلك بان البدء في تدليك
القلب يؤدي الى زيادة سرعة النبض ولذلك يجب عدم الاسراع في اداء
ذلك العلاج المباشر قبل بناء قوة مقاومة صحية كافية عن طريق تدليك
منطقة الغدة النخامية والرتنين .»

اما اذا رافقت التلويث القلبية سرعة في النبض فيجب مساعدة
المريض على الاسترخاء العام وتركيز التدليك على منعكس الضفيرة الشمسية
وعندما تتحسن الحالة العامة للمريض يمكن الانتقال لتدليك منعكس القلب
كما ان المعالج الماهر يركز ايضا على تدليك منعكس القولون . ويرى معظم
خبراء العلاج بالمنعكسات انه في حالة امراض القلب المزمنة منذ المرضي
كبار السن لابد من استعمال التدليك بالضغط المعتدل على سائر المنعكسات
ثم القيام بالتدليك لتحقيق معدودة على منعكس القلب ومع مرور الايام تزداد
فترة التدليك لمنعكس القلب .» ومن الجدير بالذكر ان المريض الذي يعاني
من ضعف القلب او من انتفاخ شديد في القولون وخاضعة للجزء المستعرض
منه عند نقطة اتصاله بالقولون الصاعد وتجميع كمية من الغازات في هذا
المكان يتعرض كل من القلب والمعدة الى ضغط يتعارض مع وظيفتهما مع
قلة حركة القولون وعدم معالجة مثل هذه الامراض قد يؤدي الى التلويث
القلبية .»

مهما تعتبر اضطرابات الدورة الدموية وقلة نشاطها حالة
واحدة تخضع الى اسلوب علاج واحد من هذه الاضطرابات مثل ازرقاق
الاطراف وتقرح اليدين والقدمين .

١٣ - امراض الرتنين :

ينصح المعالجون بالتدليك المعتدل والضغط على منعكس الرتنين
الموجود تحت منعكسات العين والاذن في باطن القدمين ويستطيع المعالج
الماهر القيام بتدليك المنطقة الواقعة تحت الاصابع الصغيرة وحول منعكس
الرقبة الموجود في الاصبعين الكبيرين وبعد الانتهاء من هذه المرحلة تتجه
اصابع المعالج الى الضفيرة الشمسية لتدليكها فترة كافية بغرض ازالة

التوتر. ويعتقد خبراء هذا النوع من العلاج النخوى أنه في حالة شعور المريض بالألام في القدم أثناء المعالجة فقد يكون ذلك انذاراً بوجود اضطراب في الرئة غير ظاهر. مثل التهاب رئوي قديم أو قصور في كفاءة عمل للرئتين أو مرضى السل أحياناً. »

١٤ - حالات الربو :

يكون من طريق تدليك منعكسات الرئتين والغدة النخالية والخصية الشمسية ويفضل المحالجون تدليك منعكس العنق الموجود في الاصبع الكبيرة وينصحون بالتركيز على الغدة الكظرية من طريق تدليك منعكس الكلية جيداً ومن الإضافات العلاجية لهذه الحالة اهتمام المعالج بتدليك منعكس الزائدة الدودية وذلك المنطقة المتصلة بالامعاء الدقيقة والقولون منها لمساعدة الجسم على زيادة التخلص من الفضلات والسحوم. »

١٥ - حالات السل الرئوي :

ينصحنا الخبراء بتدليك منعكس القلب بالإضافة الى تطبيق الأسلوب السابقين المعالجة ويكون أيضاً أهمية تجنب تدليك منعكسات الكبد والامعاء الى حين شفاء المريض من النوبة الحادة. »

١٦ - متاعب القولون :

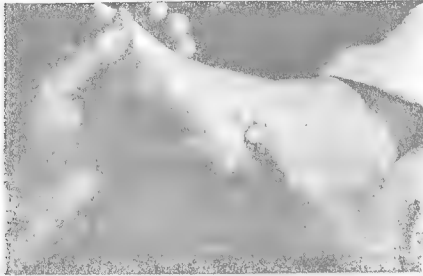
من المعروف طبيًا أنه عند تجميع كميات كبيرة من الفضلات في القولون وخاصة في الجزء المستعرض منه يتمزق نسيج من الطبقة والتمدة الى ضغط يتعارض مع أداء وظائفهما مع قلة حركة القولون فإذا لم تعالج هذا يؤدي الى حدوث ما يشبه التويبات القلبية لذلك ينبغي زيادة تركيز التدليك على منعكسات القولون الصاعد والمنتمرقض والنازل ثم مداعبة منعكس الضفيرة الشمسية. »

١٧ - اضطرابات الكلى والجهاز البولي :

تعتبر الكلتين من أهم أعضاء الجسم الممتدة والمتنوعة الوظائف فهي تفرز البول الى خارج الجسم والماء والأملاح والبواقي وأحماض أخرى وتتحكم في درجة تركيز هذه المواد وينقل الحالبان ما تفرزه الكلتين الى

المثانة ولديهما استعداد لالتقاط الالتهاب من المثانة أن وجد وقد يمتد الالتهاب إلى أعلى فيهدد الكليتين . . ويرى المعالجون بالمنعكسات أهمية استعمال التدليك العام لخطف أجزاء القدم مع التركيز على منعكس الغدة الليففاوية في جزام الفخذ ومنعكس الغدة النخامية والحالب والكلى والمثانة .١٠

لكن أهم هذه المناطق التي تستحق التدليك هي منعكسات الغدة الليففاوية لحزام الفخذ وهي التي تقع في أعلى القدم منحدره حول منطقة عظام الكاحل ويزيد المعالج من تأثير التدليك بواسطة استعمال ابهامه بجانب استعمال راحة اليد (شكل ٢١) ١٠



(شكل ٢١)

تدليك منعكس حالب الكلية اليمنى

أما علاج الجهاز البولي فيبدأ بتدليك منعكس المثانة ثم منعكس الكليتين والغدة الكظرية (حولهما) ولا ينسى المعالج هذه الناحية وخاصة في حالة اضطراب المسين ١٠

١٨ - شكل الأطفال :

يجتنب المعالجون بالمنعكسات أن تلامس الأيديهم سطح تلك الاضطراب لتفادي الإصابة التي تحدث بغدة النخامية خلال الإصابة ، فهذه الاضرار تؤدي إلى

رابعاً .. نبيلات شائعة منذ الفراعنة والعرب تحت المجهر ..

● المياوونج .. لأمراض الجهاز الهضمي والجذع والمضاع .. و

● البصل .. مضاد حيوى ويقاوم النتيجة الصدرية .. و

● البقونوس .. لنقر الدم وعرق النساء والروماتيزم .. و

● التبر .. للقولون والكلى والولادة بدون ألم .. و

● الثوم .. لأمراض الدورة الدموية والكبد والسرطان .. و

● عباد الشمس .. لتخفيض الكوليسترول وضغط الدم .. و

● الفجل .. لمكانحة تصلب الشرايين والتهاب المثانة .. و

● خس ..

● زعفران ..

● فصول اخضر ..

● كرات الفلاحة ..

● كرفس ..

● كرنيب ..

● شبت ..

البابونج يعالج الصداع والأمراض الجلدية ..

للجهاز الهضمي وآلام المرارة والمعدة الشهيرة ..

جساء البابونج ضمن الوصفات العلاجية الفرعونية لعلاج لحالات الحكة والالتهابات الجلدية والجرب والاورام كدهان موضعي كما يستعمل الفراغة ملى أزهار البابونج الجافة لأصلاح الاضطرابات المعوية وتقوية المعدة شرابا ، وايضا كدهان خارجي لتسكين الآلام وإزالة التهابات العين وتخفيض الحرارة .. وافضلوا زيت البابونج في كثير من الوصفات دهانا موضعيا لحالات التواءات المفاصل والآلام الروماتيزمية وآلام صنع الروائح العطرية .. بينما قال منالقة الطب العربي من فوائد هذا النبات ما يلي :

قال ابو بكر الرازي .. « يستخدم زيت البابونج دهانا في حالات التهاب المسالك البولية وتستعمل أزهاره ضمادات لتسكين أوجاع الكلى والمعدة وللتهابات الزئورية » ، ويستخدم مخلوطا بالخلطى في أورام والتهابات المعدة والمرء .. »

قال ابن سينا .. « البابونج نافع للصداع البارد والبرد والبرص والحكة والجرب ضمادا » ، يسهل اللثك ويذهب اليرقان ويبرد البول .. »

قال ابن البيطار .. « زهور البابونج مقوية للدم وتساعد على الهضم » ، **قال داود الانطاكي ..** « البابونج جار يابس محلط لطيف لاشئ مثله في تفتيح السحق وإزالة الصداع والحميات شرابا وهو مقوى للكبد وينتف الحصى وينثر الفضلات وينقى الصدر من الربو ويقطع البثور ويذهب الأعياء والحمى والنزلات وينفع من السبوم .. زيتة يزيل الشقوق ووجع الظهر وعرق النساء والمفاصل والنفرس والجرب » .. »

التحليل المعلى والفوائد العلاجية :

تحتوى الرؤوس الزهرة على جلوكسيد يسمى « جنين الانيبيك » مقوى وميثى للدم ويساعد على الهضم كما يحتوى النبات على مادة « الألوين » التى تعتبر المادة النعالة التى تكسبه خواصه العلاجية ، وعلى (٧ - الطب الأخرى) ..

مواد أخرى مرة مضادة للمقونة وطاردة للغازات المعوية ومسكة للآلام
التشنجية وكذلك على مادة النوبيلين المتوية للجسيم والتي ترداد فعاليتها
بمجرد غلى التبلت هذا بالإضافة الى احتوائه على احماض دهنية غنية
مشبعة تشبه خصائص زيت الزيتون وهذا يجعلها سريعة الانحياز والتألف
مع كيميائيات أي مادة أخرى .. ومن أهم فوائد مادة الازولين انها تساعد
في ادرار العرق وابادة الجراثيم والتخلص من التلصقات وتغلب دورا هاما
في علاج قرحة المعدة والمعدة النضوى .

كما لاحظ العلماء ان استعمال مغلى البابونج يزيل آلام المعدة
والعادة الشبيهة وله مدة خواص علاجية كثيرة في العديد من امراض الجهاز
الهضمي والالتهابات الجفدية والقروح .. هذا بالإضافة الى ان مغلى
البابونج يفضى على الشعر الاشقر بريقا خاصا ولمعانا ونضجا لا يمكن
لمستحضرات التجميل الصناعية ان تؤمنه ونظرا لهذه الفوائد الطبية التي
عرفت منذ اقدم العصور واكدها العلم الحديث قبلت عدة شركات عالمية
لصناعة الادوية باستعمال المستخلصات الكيميائية لازهار البابونج في تصنيع
العقاقير المسكة للآلام وعلاج اضطرابات الهضم والفسولات المطهرة
ومصبغات الشعر الذهبية التي ليست لها اي تاثيرات جانبية ضارة وبذلك
استطاع البابونج استعادة امجاده العلاجية التي يمكن ايجاز بعض
تطبيقاتها العملية فيما يلى :

للمضاد .. قبل حمام القدمين في مغلى ازهار البابونج الساخنة
لعدة ربع ساعة قبل النوم ثم تجفيف القدمين جيدا وارتداء جورب صوف
لتطهير وراحة العين المجردة .. تستعمل مكدرات البابونج
الدافئة من ٥ - ١٠ دقائق يوميا قبل النوم .

للالتهابات المبهلية البيضاء .. يستعمل مغلى البابونج الدافىء
غسولا على شكل دوش مبهلى عقب الاستيقاظ من النوم صباحا ومرة
أخرى قبل النوم .

للهذهة الاعصاب .. مغلى كميات متساوية من ازهار البابونج
مع الترنجان والجرعة المناسبة كوب قبل النوم .

للآلام المرارة والاضطرابات المعوية .. يستعمل مغلى كمية
مكثفة من البابونج وشرربها على جرعات صغيرة طوال اليوم .

البصل يقوى ويغضد حيوى رائج ..

يفيد امراض الكبد والصفراء والقلب والشرابين والسكز ..

استعمل الدرامنة البصل لعلاج حالات الرقمانيزم العضلى والربو ولتبريد الاوعية الدموية ولإزالة الصداع ولعلاج امراض اللثة وعسر البول وكافوا يطبخون البصل مع الخمر لاستعماله فى استعادة اللون الطبيعى للجلد وجاء البصل ضمن غدة وصفات علاجية فى يرقية ايرز وهيرست على شكل لبخات للخراجات وعدة امراض اخرى غير معروفة لنا حاليا .. الى ان حدثنا مبالغة الطب العربى فى مخطوطاتهم عن الاهمية العلاجية للبصل فغيبا يلى :

قال ابو بكر الرازى .. «العلاج احتباس البول يستعمل ضماد»
مكونا من البصل والكرات والسمن حارا — لبخة ساخنة — على المعدة «

قال ابن سينا .. «التنليك بالبصل» حول موضع داء الثعلبية ينفع جدا ، ومع الملح يقطع الثآليل — البثور — ماؤه ينفع القروح ويسد الطمخ ويلين الطبيعة ، كله يقوى المعدة الضعيفة ، يفتح انواء البواسير وهو نافع من اليرقان « .

قال ابن البيطار .. «البصل ينفع من داء الثعلبية اذا مزج ماؤه بالخل» ، والبصل ، ينفع من السموم ولسع العقرب تشريا وغسلا اذا خلط بالبن « .

التحليل العلمى والفوائد العلاجية :

يحتوى البصل على الكالسيوم وشمية ثلثا عشرين قيعما من الموجودة فى التفاح وعلى كميات من الفوسفور ضعفت الموجودة فى التفاح وعلى الحديد وميتلين « 1 » جوالى 3 اضغلت ماء التفاح كما يحتوى على الكبريت ونسبة متوسطة من ميتامين «ج» ومادة الجلوكونين التى تعادل مادة الانسولين التى تحدد نسبة السكر فى الدم وكذلك مواد اخرى مخررة للبول والصفراء ومواد ملينة للمعدة والامعاء وتقوية للاعصاب ومواد لها تأثيرات فعالة على القلب الاوعية الدموية « .

البصل مضاد حيوي رائع .. تؤكد خبراء محطة أبحاث التجارب

بولاية ميتشيجان بالولايات المتحدة أن خلاصة البصل الطازجة لديها القدرة على إبادة الجراثيم الموجودة في اللحم والمعدة والأمعاء كما يؤكد العلماء الروس أيضا أن البصل هو سيد النباتات نظرا لفاعليته الهائلة في قتل الجراثيم الضارة وخاصة جرثومة التيفوس بينما قام كل من الدكتور «ميلانوف» والدكتور «توديسيف» من جامعة توتنك الروسية بإجراء دراسة حول الأضرار المتصاعدة من البصل فوجد أن لها قدرة على قتل وإبادة البكتيريا الضارة الموجودة بالجروح الملونة .. وفي استطاعة أي فرد القيام بتعقيم جروحه عن طريق وضع شرائح من البصل داخل وجعته ثم توضع موهتها فوق المكان المراد تعظيمه ويكفي لذلك مدة ثلاث دقائق فقط . وتمكنت شركة القاهرة للأدوية من الاستفادة فعلا من خلاصة البصل في تحضير المضادات الحيوية المشابهة للببتلين ولكن بدون آثار جانبية .

البصل للضعف الجنسي .. تكن خبراء شركة القاهرة للأدوية

من استخلاص مادة هرمونية فكرية من البصل وتشير الدراسات الحديثة أن للبصل فاعلية عظيمة في علاج التهابات غدة البروستاتا عند الرجال وتضيق وتقوية الحالة الجنسية بصفة عامة .

البصل للربو والسعال الديكي .. يستعمل خبراء الطب بالامارات

في علاج هذه الحالات وصفات مكونة من طبخ شرائح البصل مع سكر النبات أو مزيج عصير البصل مع العسل النحل والجرعة ملعقة كل ساعتين وكذلك بالنسبة لحالات البرد والرشح وعسر البول وأيضا لأمراض السرطان .

البصل للأمراض الجلدية .. اتضح أن عصير البصل مع عسل

النحل دهانا للوجه يزيل البقع الملونة وحالات الكلف وإذا خلط البصل المنزوع بالماء واستعمل دهانا فوق الأماكن المتقشرة أو التها . كما أن البصل يغذي الشعر وإذا استعمل في التئام الجروح وفوق مكان داء النعالية يساعد على نمو الشعر .

البصل لأمراض السكر .. أثبتت الدراسات أن مرضى السكر

الذين يعانون بواسطة الأمراض المعصية كالجذام يمكن استبدالها بتناول

تتميز البصل أو أكل بصل واحدة يوميا حيث اتضح أنها كافية لتفقد كمية السكر في دم المصابين وتقلل إجهاد الفيزيائي. كما توصلت الذكور نوال فراج بتسمم النباتات بالهيئة القومية للرقابة والتحكم الدوائية أثناء إجراء بحوثها العلمية على البصل للحصول على درجة الدكتوراه من كلية الصيدلة بجامعة القاهرة التي وجود مادة فعالة في عصير البصل لخفض نسبة السكر في الدم أطلقت عليها «إجيتالين» وأن خلطها بالماء بنسبة الثلثين عصير بصل، والثلث ماء تؤدي إلى خفض نسبة السكر في الدم بحوالي ٣٥ إلى ٥١٪.

أهمية البصل لجميع الأمراض .. بما أن البصل يحتوي على زيت عطري قوي المفعول يقتل الجراثيم بأنواعها المختلفة إذن فهو مساهم على مقاومة الفيروسات كما أن المواد الأخرى التي يحتوي عليها البصل تقى الشرايين من التصلب وتحسن الدورة الدموية بما في ذلك الشريان التاجي وبذلك يعتبر تناول البصل وقاية من الذبحة الصدرية وهذا ما دفع بعض الشركات العالمية لصناعة المستحضرات الدوائية من استعمل خلاصة البصل بطريقة مقبولة في العقاقير المستعملة في الكثير من أمراض القلب والدورة الدموية وتطبيقات الكبد وتورم الشرايين وسوء الهضم وكسل الصفراء وعسر البول وأمراض الجهاز التنفسي وذات السكري.

البقدونس لفقير الدم وعرق النساء وأمراض الجلد

تسقوط الشعر والالام الشهرية والالتهابات المهبيلة ..

استعمل الفراعنة البقدونس الطازج طعنا كخافض للحرارة وفي علاج عسر الدورة الشهرية أو انقطاعها عند النساء وعلى شكل لبخات لازالة الالتهابات والاورام .. كما استعملوا بذور البقدونس للتخلص من غازات المعدة وعسر البول بينما سجلت البرديات الفرعونية الطبية عدة وصفات تحتوي على البقدونس لتفتيت حصوات الكلى وتثقيط الكبد والطحال وبعد ذلك عرفت بلاد الهند والصين فوائده ثم اضاف اطباء العرب القدامى الى البقدونس غوائد اخرى حيث وصفوه كمنشط ومدر للبول ومزيل للام الطمث ويكمنع للالتهاب المعوي والامساك أو طارد للغازات المعوية واستعمل البقدونس كمسكن للبص الكوى ولاحظ الاطباء العرب انه ينفع لبعض اورام الثدي ولأمراض الكبد والطحال ..

التحليل العلمى والفوائد العلاجية :

أكدت البحوث الحديثة أن كل أجزاء البقدونس مفيدة لتحفيز العديد من المستحضرات الطبية ، فذكره لها خاصية عطرية ويحتوى على مادة صمغية ونشا وسكر وزيت طيار ومادة الأبيول والابين وله خاصية تسكين الالام وادرار الطمث وتثقيط عمليات الهضم . وتحتوى البذور على مائتى الثرنتين والابيلول وبذلك يفيد مسحوق البذور في طرد الغازات من المعدة والأمعاء ولعلاج حالات المغص . ومن أهم خواص الجنور انها مدر للبول . كما أن زيت البذور يساعد في تفتيت حصوات الكلى وتسكين آلام المفاصل وعلاج عسر الطمث بينما تفيد خلاصة الجنور في ازالة تجع واحتباس الموائل في الجسم (أودوما) .

اتفق أخيرا أن البقدونس يحتوى على عناصر نادرة مثل الحديد والكالسيوم والصوديوم والبوتاسيوم والفوسفور والمنجنيز والكبريت واليود والنيكاس وهو غنى بفيتامينات 1 ، ب ، ج وهو مدر للطبيب اذا هرس

ووضع على الثدي . كما أن منقوع البقدونس مع الكحول يزيل آثار الكدمات
وبعض التقرحات الجلدية . ويؤكد العلماء أن البقدونس يساعد في بناء
جدران الأوعية الدموية وينشط الذاكرة . ويغيد في حالات فقر الدم والكساح
ويزيد من مقاومة الحوامل ولعلاج عسر الطمث والالتهابات المهبلية وبعض
الأمراض الجلدية وآلام الأذن والعينين والمفاصل وسقوط الشعر .

التبر ٠٠ للقولون والكلى والمسكر والولادة بدون ألم ٠٠

تناول الفراعنة التبر طازجا ومخلوطا بالعسل وصنعوا منه العجوة واستخلصوا منه نوعا من العسل يعرف حاليا في العراق باسم «نيس» وكانوا يحضرون منه نوعا من النبيذ وقد جاء البلح في بردية هيرسك الطبية ضمن الوصفات العلاجية لأمراض المثانة وعسر البول والمعدة والأمعاء والإمساك بينما ذكر أطباء العرب القدامى أن طلع النخيل مخلوطا بالعسل النحل يقوى الناحية الجنسية ويغالج حالات العقم عند الرجال شرابا وحالات عقم النساء ليوسن مهليا إلى أن جاء الطبيب العربي الفيلسوف المسلم ابن سينا وقال من البلح أنه جيد للثة وعسر البول وإذا شرب به زواج الخلع والعص منج سبلان الرخيم ونزيف البواسير .

التحليل العلمي والفوائد العلاجية :

يعتبر البلح من المواد الغذائية المتارة فهو يحتوى على حوالي ٨٠٪ مواد سكرية وثقلوية سهلة الهضم وسريعة الامتصاص الذى يصل مدته إلى نحو نحو ساعة تقريبا ومن المثلق عليه بين معظم خبراء التغذية أن كيلو جرام من التبر له نفس القيمة الحرارية والفوائد الغذائية لكيلو جرام من اللحم الطازج بالإضافة إلى أن البلح غنى جدا بالطاقة وخاصة عناصر السكريات مثل الجلوكوز والفركتوز اللذان يشبهان العسل بالنسبة تهذين العنصرين . كما أن التبر يحتوى على نسبة عالية من الألياف المعدنية اللازمة للجسم مثل الحديد والكالسيوم والصوديوم والبوتاسيوم والمغنسيوم والمنجنيز والنحاس والكبريت والفوسفور والكلور بالإضافة إلى فيتامينات ١ ، ب ١ ، ب ٢ ، النياسين وفيتامين د وعلى مواد مضادة لهرمون الثايروكسين وكل ذلك يؤدي إلى المحافظة على سلامة البصر وخاصة الرؤية ليلا وعلى سلامة الأعضية المخاطية المبطنة للجهاز التنفسي والبولى فتمنع تسلس الجراثيم الفلارة ، كما أن وجود نسبة عالية من فيتامين ب يساعد في سهولة تمثيل المواد السكرية ويقدّر العلماء نسبة المواد الكريوهيدراتية بحوالى ٣٠ - ٨٧ ٪ من وزن التبر ، ٢ ٪ مواد بروتينية ، من ٢ - ٣ ٪ مواد دهنية وعند مقارنة مائة جرام من التبر بملها من عسل النحل يتضح الأتي :

كل مائة جرام من التبر تحوى على ٣١٨ سعر حرارى يقابلها ٣١٥ سعر حرارى في مائة جرام من العسل . ويحتوى التبر على حوالى

٢٠١ جم بزوتين مقابل ٣ - في العسل ، ٧٣ جم كربوهيدرات مقابل ٧٨ جم
في العسل ، ٧٢ ملجم كالسيوم مقابل ١٥ ملجم في العسل ، ٢١ ملجم حديد
مقابل ٨ - في العسل ، ٦ - ملجم فيتامين ب١ مقابل ٠.١ - ملجم في
العسل ، ١٠ - ملجم فيتامين ب٢ في التمر مقابل ٠.٧ - ملجم في العسل
٢٠٢ ملجم فيلوسين مقابل ١٢ - ملجم في العسل . ولذلك يعتبر التمر غذاء
نموذجيا لمرض فقر الدم نظرا لارتفاع نسبة الحديد فيه . كما يعتبر مادة
وعائية جيدة عند حالات الادمسك ، ونظرا لارتفاع نسبة وجود الكالسيوم
في البلع فهو يعتبر علاجاً لأمراض ضعف العظام والكساح .

اضطرابات الكلى وعسر البول . . . انتفخ أن تناول التمر يحافظ

على درجة حيوية الكلى ويزيد من إخراج البول ويخلص الجسم من الشوائب
الضارة ويمنع تكوين الحصوات في الجهاز البولي بالأضافة الى الفوائد
العلاجية الأخرى للتمر الذي يساعد على تنظيف القولون ومنح حالات الإمساك
التمر ومرض السكر . . ان نقص نسبة السكر في الدم هو الحال
الاساسي الذي يسبب الشعور بالجوع عند المريض قبل أن يكون السبب
فراغ المعدة ، ولهذا فان تناول التمر يعوض نسبة السكر المستهلكة طوال
النهار وبذلك ربما يحتل التمر مكانه ممتازة في هذا المجال على الرغم من
إحتوائه على نسبة مرتفعة من السكريات الا انه من الممكن لمرضى السكر
تناوله لان عنصر الفركتوز الموجود فيه يساعد الجسم ويبيده في مجرى
الشعور بالجوع دون أن يرفع نسبة الجلوكوز في الدم كما هو الحال بالنسبة
لسائر أنواع الأخرى من الحلوى . .

التمر للعناية بالحامل والولادة بدون ألم . . لاشك في أن البلع

يعتبر غذاء مثاليا للمرأة الحامل والمحافظة على صحتها وسلامة الجنين لان
التمر مصدر هائل للطاقة وخاصة عند قرب موعد الولادة ومشدته عظيمة
في تليين المعدة والأمعاء والمساعدة على تنظيف القولون وقد أثبتت البحوث
الطبية أن لتناول التمر كميات مفيضة ونظيفة لانتفاخات عضلات الرحم
مما يجعل التلق عند الحبل سريعا ومثاقلا فالحققة الولادة بسرعة وسهولة
واكتفت ايضا التجارب الطبية أن لتناول التمر أهمية أخرى وهي تقليل كمية
النفث الحاصل بعد الولادة وأن تناول الحامل كميات من التمر قبل موعد
الولادة بحوالي اسبوع يساعد على الولادة بدون ألم واكثر دليلا على
ذلك أن التمر كان الغذاء الرئيسي للسيد قهرم العفراء عليها السلام أثناء ولادته
لسيدنا عيسى عليه السلام .

الثوم .. أقوى من البصل ..

لامراض الدورة الدموية والكبد والسرطان ..

كان الفرعنة يتناولون الثوم كغذاء منشط ومقوى ثم استعملوه في الوصفات العلاجية الكثيرة وجاء في البرديات الطبية التي يرجع تاريخها الى أكثر من ٢٩٠٠ سنة قبل الميلاد أن الثوم علاج للأمراض الجلدية والتهابات الحلق واضطرابات الجهاز الهضمي وكذلك للآروام والاحتقانات الوضعية .. وقد تناولت البرديات الفرعونية الطبية طرقا كثيرة لمعرفة درجة خصوبة المرأة ومعلمها مبنى على فكرة وجود اتصال بين تجويف المهبلي وبهية الجسم وجاء في برقية كاهون : « برقية كارلزيبرج وصفه طريقة تقول : « خلع فصر من الثوم في مهبل المرأة ثم لاحظ الرائحة التي تتبعك من الفم .. فإذا ظهرت رائحة الثوم كانت المرأة قابلة للمهبلي والجناب وإذا لم تظهر الرائحة كانت عقيمة »

ربما يرى القارىء أن هذه الفكرة ساذجة ولكن علماء العصر الحديث يرون أن هذه الطريقة سليمة جدا من الناحية الطبية لأن المادة العطرية الفعالة في الثوم قد تمزج من البوق الى التجويف البريتوني اذا كان البوق سالكة .. ومنه الى الرئتين ثم الفم والاذن والنفس .. كما لاحظ خبراء أمراض النساء المعاصرين أن السيدات اللاتي يحقن بمادة « الفليبودول » في الرحم لمعرفة ما اذا كان البوقان سالكين يفتقرن بطلعه في الفم اذا كان سالكين فعلا وهذا دليل قاطع على العبقرية الطبية للفرعنة بينما يحدثنا عالمة الطب العربي عن الفوائد العلاجية للثوم فيما يلي :

قال أبو بكر الرازي : « الثوم ينفع من تقطير البول للشيوع وينفع من في معده اخلاط غليظة ، والثوم يخلل النفخ من البطن جدا »

قال ابن سينا : « رماد الثوم اذا طلى بالمسل على الهياق ويؤثر الجفنين نفع » يئخذ مرض الثلمية والحفونة والقوباء والجرب المتفرح ، ويلتقي الجراحات الخبيثة اذا وضع عليها طريا .. اذا حقن به (حقنة شرجية) نفع حرق النسا ، مشوي الثوم يسكن إوجاع الاسنان وخصوصا اذا خلط باللبان الذكر ، اذا دق منه مقدار درهمين مع ماء المسك أخرج البلغم »

قال ابن البيطار : « الثوم ترياق السموم علية وهو مسخن

مجنفت ملين ينتفع من داء الثعلبية ؟ ومتشوية ينتفع من وجع الاسنان واوجاع الصدر والسعال » .

التحليل العامي والفوائد العلاجية :

يحتوى الثوم على زيت طيار ومركبات الكبريت وفيتامينات وهرمونات تشبه الهرمونات الجنسية بالإضافة الى أن الثوم غنى جدا بالفوسفور والكالسيوم مما ينشط الجسم وكذلك على مواد مقبادة للمغفرة تعتبر في مستوى المضادات الحيوية القوية مثل البنسلين والستربتومايسين وغيرها من الادوية المخلقة كيميائيا وقد استطاع العلماء الروس استخلاص مضاد حيوى قوى من الثوم أطلقوا عليه اسم البنسلين الروسى كما اضافت التجارب الحديثة الى الثوم خصائص مخففة لحالات تضغط الدم المرتفع وقائقة للديدان المعوية الشعرية ومثبطة للحكة وحرقا لالتهابات الصلابة ومفيدة لمرضى السكر وخاصة لوقايتهم من مضاعفات المرض .

أكدت الابحاث الطبية المعاصرة ان تناول الثوم الطازج يمنع جميع الصلبيات الدموية التى تشكل الجلطة الدموية لحنوك النخسة الصدرية وبذلك يعتبر الثوم مضاد لحالات التجلط الدموى بالاقصاة الى وقاية الثرايين من التصلب ومقاومة امراض النزلات المعوية والدوسنتاريا والقيطود وعسر البول والطحاش .

الصين تقاوم اخطر الامراض بالثوم :

استطاع علماء الصين بذكاء شديد ودقة متناهية وصبر طويل من الاستفادة من كنوز الطب الشعبي وعلاج حالات الالتهاب السحائى بتناول الثوم . ومن المعروف علميا أن الادوية الكيميائية التى تعالج هذا المرض الخطير القاتل تترك احيانا كثيرة امراضا جانبية سيئة فاقلا عنها تطلبت المرض من علاج مكثف . . واخيرا اضافت اللجنة الطبية الصينية لهذا الشعب العظيم الرائد في مجال العلاج الفولكلورى العديد من الامراض التى يمكن علاجها بتناول جرعات مختلفة من الثوم مثل الاورام السرطانية وارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين وارتفاع نسبة السكر في الدم والتهابات الجهاز التنفسي والامراض المعوية البكتيرية والطفيلية .

فرنسا واليوم وامراض القلب و...٠٠٠

كشفت الدراسات الفرنسية التفصيل من أهمية تناول الثوم في حالات الانزيمات القلبية والاصابة بالسرطان حيث أظهرت المشاهدات الطبية ان المنطق التي تكون فيها هذه الامايل في حدودها الدنيا يكون استهلاك الثوم في حدوده القصوى كما تبين ان الثوم يساعد الرئتين على التنفس. وخاتمة في الحالات المرضية كالنزلات الصدرية والربو والسعال الديكي. وانه واقى نعال من تصلب الشرايين لانه يمنع تراكم الكوليسترول على جدرانها وهناك العديد من الدراسات الطبية والتجارب العملية التي أكدت فوائد الثوم للعديد من الامراض وخاصة المبيدة للجراثيم وتنقية الجسم من السموم وتبوية القوة الحيوية والجنسية وتنظيف عملية الامصاص واقلير ذلك ٥٠٠

عياد الشمس .. يخفض الكوليسترول ويمنع السمن

يمنع احتباس الماء في الجسم ويزيل التهابات الرئوية .. و

عرفت المصريون القدماء قيمة هذا النبات وكذلك الهنود الحمر القدماء الذين استعملوا بذور عباد الشمس في تقوية القلب والخص من الآلام الصدر وجاءت هذه الأزهار لمنين المعز من الوصفات العلاجية للأطباء القدماء لتحسين البصر وطرد الديدان من المعدة والأمعاء ومنع احتباس الماء داخل أنسجة الجسم وتهنئة الجهاز التنفسي لدرجة أن زيت عباد الشمس يحتفظ الآن الموتر الثاني في الطب من الناحية الاقتصادية بعبقير الصويا

التحليل العلمي والفوائد العلاجية :

تحتوي البذور على حوالي ٤٥ - ٥٥ ٪ زيت نباتي ممتاز تسمى بتنجع (الينوليك) الذي يستطيع الجسم انتاجه وكذلك على البروتين والبوليتامبون والكالسيوم والحديد والفوسفور مع نسبة لا بأس بها من الالياف الطبية بالإضافة الى الحامض الأميني الذي يمثل الموجود في كبد الأبقار وأيضا على مجموعة فيتامينات ١ ، ب ٢ وهو بذلك يصلح للأغراض الغذائية ويعتبر البذور من أفضل اطعمة الرنجم لأنها تؤكل بعد تقشيرها أو تخلط مع أطباق السلطة الخضراء لإمداد الجسم بمطهر غذائية هامة .

اتضح من الدراسات الطبية أن زيت البذور يخفض نسبة الكوليسترول في الدم وكذلك ضغط الدم المرتفع ويؤكد دكتور جون دوجلاس أخصائي الأمراض الباطنية بولاية لوس أنجلوس أنه عندما استعمل بقول عباد الشمس مع مرضاه من المصابين بضغط الدم المرتفع نجدا وكان بعضهم مصابا باحتباس الماء في أنسجة الجسم كانت النتائج أكثر من مذهشة بعد ظهورين من العلاج فقد تصنفت حالاتهم بشكل كبير ويبدو أن وجود الحامض الدهني «الينوليك» في بذور النبات كان سببا في هذه النتائج الإيجابية .. نغزرا لتأثيره على الاوعية الدموية المخيلة لطيفة الطبع . أما عنصر البوليتامبون فقد سهل عملية خروج الماء الزائد عن حاجة الجسم ومنع احتباسه في الخلايا والأنسجة وهذا يؤثر بالذات على ضغط الدم ..

الالتهابات الرئوية ومرض السكر ..

أظهرت الأبحاث الطبية الحديثة أن بذور عباد الشمس تفيد مرضى الالتهابات الرئوية وداء السكرى .. وأن زيت البذور يقيّد في علاج التهاب الشعب الهوائية .. بينما أوضحت الدراسات الهولندية الحديثة أن منتجة لاحتواء البذور على كميات كبيرة من حامض اللينوليك تمنع من تطور مقدمات مرض السكر وخصوصاً أمراض شبكية العين .

وأخيراً لكلمة التلخيص :

اثبتت أحدث الدراسات الطبية أن تناول البذور المقشرة تخلّص الإنسان من عادة التدخين حيث يتولد للفرد الشعور وكأنه قد أشعل سيجارة.

الفجل .. كفاحة تصلب الغشاء البلوري ..

لاروماتيزم والرشحات والحصى والمرارة

عرف الفرائنة القيمة العلاجية للفجل الذي جاء في البرديات المصرية القديمة ضمن الكثير من الوصفات الطبية الناجحة لعلاج حالات الإمساك وعسر البول وتفتت الحصى ، كما استعملت الأوراق على شكل لبخات وزيت الفجل الذي كان يستخرج بكهيات كبيرة في العصور المصرية القديمة جاء في الوصفات العلاجية على شكل دهان موضعي لاسرعة التئام وشفاء الحروق واستعادة لون البشرة وكذلك كدهان موضعي للتخلص من الآلام المفاصل

بعد ذلك عرف أهل الصين ثم الإغريق والرومان فوائد الفجل العلاجية التي لم تصل إلى أوروبا إلا في العصر الحديث .. وربما يرجع ذلك إلى أطباء العرب القدامى الذين أضافوا معرفة المزيد من فوائد الفجل ..

قال أبو بكر الرازي : « إذا كان في المعدة بلغم محتقن يستخدم مستحقين وفجل لأن القيء يذهب الخلة » .

قال ابن سينا : « أقوى ما في الفجل بذرة ثم قشره ثم ورقه ثم لبه ، مع الشليم يثبت الشحم ويعالج داء الشملية ، وإذا تضمد به مع العسل قطع البثور وزيت في قوة الخروج لأنه أشد حرارة منه ، إذا خلط الفجل بدقيق الشليم اذهب الفروج الخبيثة والبليلة ونفع من التيفال ويسائر الألوان الغريبة وآثار الكلف » وإذا خلط بذرة مع الخل عالج الكوباء ، وهو جيد لأوجاع المفاصل .

قال داود الأنطلي : « الفجل ينقي الاخلاط بالماء والعسل وينقي الصدر والمعدة ويخرج الرياح ويسكن السعال » وعصارته تفتت الحصى ويذره يقوى الباه — القدرة الجنسية — ويصلح برد الكبد ويزيل البهاق وداء الثعلب — سقوط شعر الرأس — لئلا . زيت بذور الفجل يحلل أوجاع المفاصل ومروق النساء والقرص والاسهال . »

التحليل العلي والفوائد العلاجية ٤

يحتوى الفجل الطازج على حوالى ٩٢ ٪ ماء ، ٧- ٪ سليولوز الذى يشكل جزءاً من الالياف المفيدة والمقوية لعزل الامعاء ، ١- ٪ مواد دهنية ، ٤٣ ٪ سكرية ١٢ ٪ بروتين بالاضافة الى نسبة عالية من الاملاح المعدنية وخاصة الكالسيوم والكبريت حيث تبلغ نسبة البوتاسيوم حوالى (٢٨ ملجم) والحديد (٣ ملجم) واليود (١٦ ملجم) مع قليل من المواد النشوية وفيتامين ج ولكن على نسبة مرتفعة من فيتامينات 1 ب وبتمتد اوراق الفجل اكثر فائدة من الجذور .. وقد افصح ان لتناول الفجل تاثيرات منشطة ومنشطة للجهاز الهضمى والكبد ومكافحة تكوين حصوات الكلى والمرارة وان تناول عصير الفجل يساعد على افراز اللبن من المرضعات وعلاج وقللى ممتاز ضد تصلب الشفاء البلوزى والاستسقاء وبعض امراض الدورة الشهرية والروماتيزم .

لتشيط اعراض الصفراء وعلاج اليرقان .. أكدت التجارب ان كوبا من عصير الفجل يشرب صباحاً على الريق يمكن اعتباره مغرفاً للصفراء التى تسبب الدوخة وهو ايضا مساعدا عظيماً لعلاج مرض اليرقان وكسمل الكبد.

للسعال الديكى والزسوخات والروماتيزم .. تستعمل حالياً كل من فرنسا وروسيا عصير الفجل المخلوط بالسكر أو عسل النحل لعلاج حالات السعال الديكى وطرد البلغم وخشونة — حكة الضوت .. واستطاع الطبيب الروسى ذلك. بينى الوصول الى نتائج ممتازة فى علاج الالام الروماتيزمية عن طريق دهان أماكن الإصابة بخلاصة عصير الفجل من خلال تركيبة تتكون من ١٠ كوب عصير الفجل الطازج + كوب عسل نحل + نصف كوب منقوع الخمر + ملعقة من ملح الطعام ويستعمل هذا المزيج كدهان موضعى لحالات روماتيزم المفاصل والعضلات ..

يمكن ايضا لمكافحة الرسوخات تفريغ راس الفجلة ثم ملئها بقليل من سكر النبات أو عسل النحل مع عمل ثقب أسفل الفجلة ثم وضعها فوق كوب زجاجى لتقطر فيه طوال الليل وعند الصباح يمكن الحصول على مشروب ممتاز غنى جداً بالكبريت والبوتاسيوم وشديد الفعالية فى مكافحة الانفاوزيا الشديدة .

للتقلصات العضلية وعلاج شوائب البشرة .. يبدو أن لمصمم

هذه البشرة الفاتمة فوائد أخرى كثيرة تظهر يوماً بعد آخر .. فقد استطاع أجد العلماء استخلاص دهان جيد من خلاصة الكيل لعلاج التقلصات الجلدية وتقرحات اليدين والقدمين والتخلص من شوائب البشرة لفتية وصحية الوجه ..

خس .. لأمراض الدورة الدموية والخصوبة ..

جاء في إحدى البرديات الفرعونية ثلثين ثلاثة عشر وصفة علاجية لوجع الجنب وقتل الدود والنزلات الحارة وكيفية للحوية الجنسية والارتفاع بمستوى الخصوبة وكدهان ولبخات موضعية للالتهابات والحروق بينما جاء في الطب العربي لاصلاح الكبد ومرض السكر وعسر البول والطث ولتخفيف العطش ..

التحليل والفوائد العلاجية .. أوراق الخس غنية جداً بالفيتامينات وخاصة هـ المضاد لحالات العقم عند النساء والرجال ويحتوى على نسبة عالية من الاملاح المعدنية كما ان الاوراق الخضراء تحتوى على مادة الكلوروفيل التى تمتص الزوائج الكريهة من الجسم ونظراً لتوافر هذه المجموعة الغذائية يعتبر الخس مقوى للنظر والاعصاب والارتفاع بمستوى خصوبة المرأة والرجل .. ون أهم الفوائد الطبية للخس انه مرطب للمعدة ومدر للبول وملين للامعاء ومهدىء للاعصاب وزيت الخس يخفف نسبة الكوليسترول في الدم ويقوى القلب ويستعمل مسحوق البذور كهدىء للسعال وجبونة المعدة ولعلاج بعض الامراض الجلدية والحروق ..

زعر .. للذبحة والالتهابات والبشرة ..

جاء في الوصفات الفرعونية لعلاج حالات الحمى والنزلات المعوية والبول الدموى ولقتل الدودة الشريطية وامراض الذبحة الصدرية بينما في الطب العربى لوجع الفخفين وتسكين وجع الاسنان وترهلات اللثة والزيت المستخرج من الزعر يستعمل شراباً لمقاعب الكبد والمعدة ..

التحليل والفوائد العلاجية .. تحتوى أوراق الزعر على مادة اللينول التي تعتبر من اقوى المواد المطهرة الفاتلة للبكتيريا والطفاردة

للديدان والنبات غنى بمادة الفايضة والرائحة والزيوت الطيارة وعلى مواد أخرى دابضة ومسكة للام ومطهرة . ويتطهير الاوراق والازهار نحصل على زيت الزمقي ، وهو سائل طيار مثل الاصفرار له رائحة عطرية وطعم حار وقوة مطهرة يدخل في تركيب معالجين الاسنان ويعمل منه محلول مطهر لغسل الانف والحم والنفم ويدخل في صناعة بعض ادوية الزكام والتهنات الحلق ، كما ان له بعض الخواص المخثرة ايضا ويعتبر الرعتر يصلح للمعدة وعلاج لكثير من امراضها وهو منفك ممتاز للعديد من الامراض وخاصة حالات الحمى والذبحة الصدرية والتشنجات وكثرة غزرات المعدة والامعاء والتهابات الميون والبثرة .

•• قول اخضر •• لقاعيب المسالك الهولية ••

استعمل الفرانة لنبات من الفول الاخضر - قول حراتي - على شكل ضفادات لتسكين الام المفاصل ولسرعة تظفوج الفراريج وعلاج الغدد المتضخمة وحالات الامسك •• وبالتطيل العلم الحديث وجد ان الفول الاخضر يحتوي على حوالي ٦٧٪ ماء ٤٪ بروتين ٤٪ مواد دهنية ١٤٪ كربوهيدرات ٥٪ الياف مع بعض الاملاح المعدنية مثل الكالسيوم والفوسفور والكبريت وميتامين ب وعلى الجيلاتين . وتؤكد خبراء الطب الحديث من فوائد ازهار، نبات الفول الاخضر وخاصة التروخ الخفراء بحيث لها تاثيرات مدرة للبول والقدرة على تثقيت بللورات الرمال المتراكمة - الحصوات - في الكيتين والمسالك الهولية وايضا تاثيرات فعلة لحالات سوء الهضم .

•• كرات الغلابة •• للحبيات والمعدة الشهرية ••

جاء ايضا في الوصفات الطبية الفرعونية كبرد للاوعية الدموية ولعلاج غضة الثعبان وفي وصفات اخرى كثيرة لم يستعمل على نوعيتها باضبط؛ بينما كان اطباء الغرب القدامى يصفونه لمرضى التهاب القصبة الهوائية ومزوجا مع البصل لاحتباس البول ومخلوطا مع السلق والملح كضفادات للدهلي والقروح ، ومع ماء الشعير والعسل لحالات الربو ، ولجعة موضعية للآلام البواسير....

التحليل والفوائد العلاجية .. يحتوي الكرات على الفيتامينات والإصلاح المعدنية وهو غني بعنصر الحديد الذي يدخل في تكوين الدم وبجانب ذلك فهو مصدر جيد لفيتامين «ا» مثل باقي الخضروات الورقية الطازجة كما يحتوي على نسبة متوسطة من فيتامين (ج) والكرات، مدر للبول ومفيد للشهية ويساعد في علاج حالات الحمى وعسر البول والظلمة والسعال ومفونة المعدة .

كرنس .. للرئو والكلى والحرق ..

استعمل الفراصة عصر الكرنس لعلاج حالات الرئو والشلل وعلى شكل حقنة مهبلية للالتهابات وضد العقم ، وعلى شكل دهانات موضعية لعلاج الحروق والحمرة وتسقوط الرحم وشلل السبع . كما اهتم اطباء العرب القدماء بمغلي بذور الكرنس لعلاج عسر البول وتقوية الكلى والمثانة والكبد . وهرق النساء والرئو وعلى شكل دهانات موضعية لرؤى الثعلبية - يسقوط الشعر - وأورام العين والشرى .

التحليل والفوائد العلاجية .. يحتوي الكرنس على زيوت طيارة ودهنية مع مادة التريتين وقليل من البروتين ومواد علاجية غروية مخرقالبول وعلى مادة ابيول وهي خافضة للحرارة ومنظمة للعادة الشهرية وعلى مواد نشوية وسليولوزية وقد كشف فريق من الاطباء البريطانيين أن الكرنس يساعد على شفاء الام المفاصل بشرط الاستمرار في تناوله مدة طويلة ويمكن الحصول على زيت الكرنس بتقطير البذور وغبها بعتبر الكرنس وزيت الكرنس كمنبت . ومسكن للام وخافض للحرارة وطارد للغازات ومدر للبول واللين للبرصمعات وينقي للدم ويساعد على ادرار البول وتهنئة ازمات الرئو والام الكلى والمهبل والمثانة والثلام الحروق .

كرنب .. للسكز والأورام والقرحات ..

استعمل قديما مغلى الاوراق في علاج التوسنثريا وقى الطسب العربى لحالات عسر البول والعادة الشهرية . وقد اتضح حديثا ان اوراق

الكرنب يحتوى على حوالى ٥٨٪ ٦٠٪ ماكينات النجم ٥٪ مواد دهنية ٤
٢٠٪ مواد لزوتية ٥٪ أملاح معدنية ، أهمها :

الكالسيوم والفوسفور والكبريت .. وكذلك على مركبات فيتامين
ب١ ، ب٢ ، ب٣ ، ب٦ ، ب٧ ، ب١٢ المركب .. وفيتامين ك١٠ . وهو يعتبر من
أغنى الخضروات بفيتامين ث ... كما يحتوى الكرنب على نسبة عالية جدا
من الكبريت قد بلغ حوالى ١٩٤ ملجرام فى كل ١٠٠ جرام من الكرنب بينما
نلاحظ ان هذه لا تزيد من ١٨ ملجرام فى الخضروات الاخرى .

كذلك اتضح علميا ان الكرنب يحتوى على مضادات حيوية لها
فاعلية قتل الميكروبات هذا بالإضافة الى وجود نسبة عالية من الكبريت لديها
القدرة على التطهير ومنع الالتهابات ومثل هذه المحتويات من شأنها طرد
الطفح الجلدى والحبوب والبثور وحب الشباب وكذلك طرد الديدان من المعدة
والامعاء ايضا .. ومن خلا لالابحاث الاخيرة تؤكد الخبراء من فوائد تناول
المرضى للكرنب لعلاج تجمع الماء فى البطن والساقين (اوديم) وحالات
حموضة المعدة .. وارتفاع نسبة السكر فى الدم .. لان الكرنب يحتوى على
مادة تشبه فى مفعولها مادة الانسولين المعروفة فى علاج مرضى السكر ..
وقد اكتشف الخبراء حاليا ان الكرنب يحتوى على فيتامين ج جديد يسمى
(فيتامين و) وموثدة عظيمة فى علاج التهابات الشعب الهوائية والتهابات
والطفح الجلدى والحرق وتشنج الكلى ..

شبت .. للاعصاب وآلام العضلات والمفاصل ..

عرفت قبة هذا النبات منذ قديم المصريين وكان يخلط مع الكزبرة
والنبث ويسخن ويترك لمدة أربعة أيام ثم يتناول منه كل من يشكو من الآلام
كما يستعمل الفراغة الشبت مع الدهن لعلاج آلام الراس وتصلب المفاصل
موضعا وخاصة الكتف والرقبة والرسغ والركبة وجاء الشبت فى الوصفات
الفرعونية مزوجا مع عسل النحل دهانا جيدا لآلام الرقبة ، ومزوجا مع
محلول الشب لالتهابات اللثة والفم كمشقة .

بينما جاء الشبت فى وصفات أطباء العرب القدامى لتسكين آوجاع

المعدة والمثانة والكلى ولعلاج الاورام والقروح وخاصة بالجهاز التناسلى واستعملوا زيت الشبث دهنا لعلاج اوجاع الاعصاب .

التحليل والفوائد العلاجية . . يحتوى الشبث على زيوت طيارة

بنسبة ٤ ٪ تتكون اساسا من الكارمون بالاضافة الى الليمون والفيلاندين وتربين وزيت ثابت وعلى مادة الكلوروفيل وبروتين ومولد اخرى كثيرة مفيدة للمعدة والجهاز الهضمى ولطرد الرياح وازالة انتفاخات البطن ويستعمل ايضا كمُنشط للمعدة ولتسكين اوجاع العضلات والمفاصل .

خامسا .. مشروبات شعبية للشفاء والصحة ..

- توت .. للسكر والهرمونات
- نير هندي .. للحبث والحبوقة
- فليجو .. للآلام المصيبة والحروق
- جوافة .. لنقر الدم والالتهبات
- هلبة .. سلطنة الادوية
- فسروبي .. للسيل والنزلات
- فوخ .. لتصلب الشرايين
- رملن .. للدوسنتاريا والتجيبيل
- زنجبيل .. للبرد والفضازات
- سحلب .. للسوم الكاوية
- هرقسوس .. للقولون ومتاعب الكورتيزون
- قرفة .. للهضم والامراض الجلدية
- قصب .. للسعال والاثيبا
- كراويا .. لامراض النساء والطيب
- كركديه .. لضغط الدم والرحم
- ليمون .. للعنونة وترملات اللثة
- مشمش .. بهناد حيوى لالتهابات الصدر
- ففات .. للثاقين والضعف العام
- نعناع .. للكبد والمرارة والطبك
- ينسون .. للربو والضعف الجنسي

١ - مشروبات التوت ..

استعمل الفراعنة عصير التوت شرابا لعلاج البلهارسيا واضطرابات الجهاز الهضمي وحالات الكحة والسعال الديكي بينما أكد مبالغة الطبيب المصري قديما على فوائده في علاج التهابات وقروح الفم والحنك وامراض تنكس الكلى والجدرى والحصبة والطحال والكبد واستعملوه لمكافحة العطش .

التحليل والنوائد الطبية .. يحتوى عصير التوت على العديد من الاملاح المعدنية والفيتامينات والبروتين والدهنيات ومواد سكرية وحامض اللبنيون وكورن وكبريت وفوسفور وضودا ويوتلسيوم وماتيزيا وكالسيوم وحديد ونحاس وبذلك يكون مصدرا ممتازا للاملاح المعدنية كما يحتوى على فيتامينات ١ ، ب ، ج ، وبلغ القيمة الحرارية لكل ١٠٠ جم من التوت حوالى ٧٥ سعرا وبذلك يعبر تناول التوت مفيدا جدا في حالات فقر الدم واورام الحلق واللثة وله تأثيرات مفيدة في خفض درجة الحرارة في حالات الحمى .. كما انه يقلل الشعور بحالات العطش ويستخدم عصير التوت في المجال الطبي لاضافته الى الادوية بقرص تلوين وتحسين الطعم وتوسط لفتح اخيرا ان بطور التوت لها خاصية مفيدة للتمذة والامعاء وطاردة للديدان . نذكر بالاضافة الى ان آخر الدراسات العلمية أكدت ان للتوت تأثير هرمونى ذكرى .. وهو بذلك يعتبر مفيدا للحالات الضعفة الجنسية وكذلك يعمل على خفض نسبة السكر في الدم والبول ويفيد ايضا امراض الكبد وحالات السعال والحصى وحصى المثانة .

٢ - مشروب التمر هندي ..

جاء التمر هندي في البرديفث الفرعونية لعلاج اضطرابات الهضم وظرد الديدان المعوية .. بينما وصفه اطباء العرب القدامى لمكافحة العطش وعلاج الحمى ومرض الصفراء والقيء والصداع والالام المصاحبة الحادة

التحليل والنوائد الطبية .. يتميز المشروب بطعمه الحلو الحمضي واجتوائه على المركبات المعوية والمعدنية اهمية حامض البتريك والماليك وعلى مادة الباليين الجايضة وعلى حوالى ١٠٠ - ١٠٠ جم حامض الليون ١٠ ٪

حليقن لطرطريك نطليق، ٨٪ سترات البوتاسيوم ٠.٢٪ - ١٪ املاح معدنية من ٢٥ إلى ٤٠٪ وسكر محول بالإضافة الى مركبات الفوسفور والمغنسيوم والبكتين بنسب مختلفة . وأثبتت الدراسات العلمية الأخيرة اجتواء التمر هندی على المضادات الحيوية القادرة على إبادة الكثير من السلالات البكتيرية المختلفة هذا بجانب فوائده كملين غير عنيف وضد حموضة المعدة وملطف وخافض للحرارة ولذلك تضيف بعض شركات صناعة الأدوية الخاصة المقيمة للتمر هندی الى أدوية الأطفال والحملات . ان افضل طريقة لتحضير مشروب التمر هندی هي نقعه في الماء البارد او المغلي مع إضافة بعض أوراق الكركديه لزيادة فوائده العلاجية ثم تركه فترة من الزمن وبعد ذلك يصفى جيداً ويضاف اليه قليل من السكر او يحلى بعسل النحل .

٣ - مشروب التليو

ان مشروب بظلي التليو من الوصفات الشعبية المعروفة لعلاج بردة ورشوحات الشتاء وهذا كل ما يعرفه العامة من الناس . . ولكن ظهر حديثاً أن أوراق التليو تحتوي على زيت طيار ومواد أخرى هلامية مع مادة السابونين المعركة والمضادة للتشنجات وكذلك على هرمونات جنسية منشطة لذلك يعتبر المشروب مهدئا للآلام العصبية والحملات والنزلات المعوية والرشوحات والزكام وينشط الهرمونات . اما زيت التليو يساهم على زيادة نعومة وتطرية الجلد وتنقيته من البقع والكلف وينفع القروح والحروق .

٤ - مشروب الجنوافة

ان عصير الجوانفة من المشروبات الشعبية الصيفية الغذائية المفيدة جداً والمنعشة . لان ثمار الجوانفة تحتوي على حوالي ١٧٪ مواد سكرية وكميات قليلة من المواد الدهنية والبروتينية القليلة التليو الغذائية بسهولة في الجسم بالإضافة الى مغليز متوسطة من الكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم والفوسفور والحديد وكميات كبيرة من فيتامين ١ ، ب وخاصة الريبوفلافين والثيامين وفيتلين ج ويقلل عبور مشروب عصير الجوانفة بماءل وقتانيا هاما من مرض الاسترطوط . . ومن الجدير بالملاحظة أن القشرة الخارجية للجوانفة مع الطبقة الخارجية للبي الثمار أغنى أجزاء الثمار

بالفيتامينات من داخلها ويمكن زيادة القيمة الغذائية للكربون الجوانة عند خلطه باللبس الحليبي .

لقد اتضح من الأبحاث الطبية أن أوراق أشجار الجوانة تحتوي على بعض أنواع المضادات الحيوية الطبيعية التي لها القدرة على إبادة الجراثيم ولذلك يفيد مغلى هذه الأوراق في علاج التهابات المسالك التنفسية وأمراض الصدر مثل السعال والكحة وغير ذلك .

٥ - مشروب الحلبة ..

يضاف الحلبة في البردنيات القرمونية كمشروب لعلاج مظاهر الشخيروخة والحالات الاسهال والصراع ، وعلى هيئة غسول لازالة الشيب على شكل لبخات لعلاج بعض أورام وآلام الصدر ولكن الأطباء العرب القدامى استعملوا مشروب الحلبة لعلاج أمراض الجهاز التنفسي والكبد والمثانة والضمف الجنسي وممزوجة بالخل لتروح الإحماض والبواسير وصنعوا منها دهانات لعلاج الأورام والحروق وآثار الفروح والكلف وتحسين لون البشرة .

التحليل العلمي والفوائد الطبية .. تحتوي الحلبة على مواد:

حليمية ومواد دهنية تبلغ حوالي ٧٣% ونشأ حوالي ٤٠.٧٢% وعلى زيت طيار كثير الشبه بزيت اليونسون .. ونظرا لهذه المحتويات المفيدة قامت بعض المعامل الفرنسية باستخراج خلاصات الحلبة وتميئتها في رجاصات وجعلها شرابا للنحفاء بقصد زيادة أوزانهم وإنتاج شهيتهم للطعام تحت أسماء تجارية متعددة . كما اتضح علميا أن بذور الحلبة تحتوي على زيت مقوي له تأثيرات فعالة في تنشيط غدد اللذين وزيادة إدرار اللبن للمرقعات وهو ناتج للشهية ومفيد للجهاز الهضمي ومنشط للمعدة ولين للأمعاء .. وأن العناصر الفعالة في الحلبة لديها القدرة على أن تتخلل كافة الأنسجة الحيوية بالجسم .. لذلك تعتبر الحلبة سلطنة الأدوية وأكثرها انتشارا منذ القدم الزمان وحتى الآن كمعالج للعديد من الأمراض مثل الربو والتهابات المسالك الهوائية والضمف الحشائي ..

٦ - مقتروب الخروب ..

جاء الخروب في البرديات الفرعونية الطبية ضمن وصفات علاجية لأمراض النساء وحفنة شرجية لالتهابات الشرج وكثيروب متعطل للظبيب والرثتين ومزوجا بلابن الطيب والعسل وجيوب السنت مع التبيد لعلاج الإمساك وعسر البول وطرد الحيدان المعوية ، ومزوجا مع عصير النبق وعسل النحل وجيوب السنت لتقوية الدم بينها أضافا أطباء العرب القدماء لفوائد الخروب انه يكلفح العطش ويلين المعدة وينفع مضيقية لأوجاع الأسنان والتهابات اللثة والعم وإذا مزج بالخل واستعمل في التعليل أزال الدملال والبثور وشاوله شرابا يقوى الأمعاء ويزيل المخض وينع الاسهال ويدر البول .

التحليل والفوائد الطبية .. يحتوى الخروب على مواد سكرية جليضية بنسبة غالية على القليل من البروتين وتبلغ نسبة المواد السكرية حوالى ٣٠٪ من الثمار وهذا يؤمن تكاليف تحليلية يجنب احتوائه على حوالى ٣٪ أملاح معدنية والمادة الطبية المعروفة باسم صمغ الخروب هي اندوسيرم البذور تحتوى على حوالى ٥٨٪ مادة الماتان و٢٦٪ جاليكتكان ، ٣٪ ينقوزانت وبروتينات حوالى ٥٪ وسليولوز بجانب الأنزيم ملكا وأنزيم الخروب لذلك يعتبر منقوع الخروب شرابا ملطفا ومرطبا للحرارة ومليقا للمعدة ومدرأ للبول ويفيد حالات التهابات الشرج ونزلات البرد والاضطرابات الهضمية وأكدت الأبحاث العلمية أن الخروب يعادل درجة حموضة المعدة وهو منشط ومفيد لحالات الارهاق والحمى الصفراوية والأمراض الروماتيزمية والالتهابية واستخرجت إحدى الشركات العالمية للصناعة الأدوية عقارا من الخروب يسمى أوبون لعلاج حالات الاسهال عند الأطفال ويعطى لهم مع لبن الرضاعة أو شرابا كل أربع ساعات. كما نجحت أيضا الأبحاث الطبية في انتاج دواء من الخروب لعلاج النزلات المعوية .. وأكدت هذه الدراسات ان الخروب يحتوى على مادة لها خصائص انقصاص السموم وتساعد على تماسك الأمعاء .. هذا بالإضافة الى قدرة الخروب على زيادة تنقية الدم كما جاء في الندوة الدولية لتاريخ الصيدلية عند العرب التي عقدت في الاسكندرية في ديسمبر عام ١٩٧٨ أن الدكتور فيصل بدوي عضو الجمهورية العراقية

وجد في تجاربه الخلصة على المرضى الذين أصابهم مرض السل ويعانون من الداء السكري قد تحسنت صحتهم عند تناول الخروب النبطي ١٠٠، واختفى السكر من البول وعاد إلى نسبته الطبيعية في الدم بجانب الترواح المريض بنظم غذائي خاص مع تناول فنجنتين قهوة من الخروب قبل الأكل فتحسنت حالة المريض خلال أسبوع ١١

٧ - مشروب الخوخ ..

أكد أطباء العرب القدامى من خلال تجاربهم العملية أن عصير الخوخ ملين للمعدة وينفع الصداع ويستعمل تقطيرا في الأذن لعلاج التهابات الحادة وأن زيت نوى الخوخ من أقوى الدهات لعلاج ضعف السمع وقال بعضهم أن الخوخ يزيد من القوة الحيوية للإنسان ١١

التحليل والخواص الطبية .. يحتوي كل ١٠٠ جم من ثمار الخوخ الطازجة على كمية مناسبة من فيتامينات أ، ب وكذلك حوالي ٨١ ٪ ماء ، ١٨ ٪ سكريات ، ١٠ ٪ نشويات وعلى نسبة عالية من الحديد والكالسيوم وفيتامين «ج» وعلى بعض الأملاح المعدنية الأخرى مثل الفوسفور والنحاس والكريت والصودا والبوتاسيوم وغيرها من الأحياض العضوية التي لها خواص مخرطة للبول وتلين المعدة والأمعاء ومن أهم مميزات ثمار الخوخ أنه يبلططيع الاحتفاظ بخواصه الغذائية والعلاجية بعد الطهي وتوضيح أن تناول عصير الخوخ يفيد مرضى تصلب الشرايين والروماتيزم المفصلي والنفرس وحالات الاسهال .

٨ - مشروب الرمان ..

جاء في البرديات الفرعونية أن عصير الرمان ومغلي قشوره الجافة يفيد حالات الاسهال وقتل الخودة الشريطية وتقول التذكرة الطبية الفرعونية (اليزير) « عندك الرمان تكسره واسحقه مع النبقا واطلى به آثار الجرب في الجلد فانه يزيله » كما استعمل الفرانة قشر الرمان في علاج أمراض الجدرى أيضا . بينما اختلف الأطباء القدامى لقوائد عصير الرمان أنه مسكن نلاام ويفيد جدا حالات الحميات ويقلل من الشعور بالعطش .. وأن متقوع

مقلق فتشوره يوقظ النريف وخاضة البواسير والاعشنة المخاطية وتقرحات اللثة وإن عصيره وينفوره ثقلان للديدان المعوية . وإذا خلط قشر الرمان بالمعسل النحل وظلى به آثار الجدرى وغيرها أيلما متواليه ذهب أثرها وهو نافع للاورام وآلام المفاصل ومزيل للكلفه والبقع الجلدية والبهاق والجرب والتروح المفتحة .

التحليل والفوائد الطبية . . . تقدر نسبة القشر والنواجز في ثمان الرمان بحوالى ٣.٣٪ من وزنها بينما تبلغ نسبة العصير ٦٧٪ تقريبا ويحتوى عصير الرمان على حوالى ١٥٪ أجسام صلبة منها ألياف السترك والمليكة وكية من السكريات المختزلة تصل الى ١٣٪ بالإضافة الى فيتامين ج والريبوفلافين .

أما قشر الرمان فيحتوى على نسبة عالية من مادة التانين القابضة كما تحتوى البذور على قلويد طيار يعرف بالبلترين يفيد فى طرد الديدان الشريطية وتصل نسبة البروتين فى البذور الى حوالى ٩٪ والمواد الدهنية حوالى ٧٪ وبذلك يعتبر مساعدا جيدا على الهضم . كما أن جذور الرمان تحتوى على مواد فعالة أهمها مادة قلوية ونسبة عالية من مادة ايزوبلترين تصل نسبتهما حوالى ٢٥-٣٪ ويفيدان فى طرد الديدان الشريطية وتعتبر قشور الرمان مصدرا عظيما لهذا القلويد الطبى الهام ، كما اثبتت التجارب العلمية أن الرمان يفيد علاج حالات عسر الهضم والدوسنتاريا الاميبية . أما قشوره فهى ذات رائحة عظيمة فى علاج الكثر من الامراض الجلدية بالإضافة الى قدرتها على زيادة تظहित ألوان الشعر وازدهارها .

٩ - ماسكروب الزنجبيل . . .

غليظ ما يخلط هذا المشروب مع القرمة أو يشرب بمفرده شمام ويتمتع بشعبية هائلة كمعالج لنزلات البرد والرشك والرمسوحات الشديدة وقال عنه أطباء العرب القدامى أنه يجلو الرطوبة من الرأس والحنق والمعدة والكبد ويظلل انتنخات المعدة ويدفع البول ويمتوى جنسية .

التحليل والفوائد الطبية . . . يحتوى مسحوق الزنجبيل على زيت ليزار رائحه عطرية نفاذه بنسبة ٣٪ أما طعمه الحريف يرجع الى احتوائه

هلى زيت الجنجول وهى المادة الفعالة فى المثيروب ولها رائحة نفاذة
بالاضافة الى احتوائه على مقادير مختلفة من المواد النشوية والراتنجية
والتكبريت ولذلك يحفظ فى كثير من المستحضرات الطبية وأدوية المسهلات
وصناعة بعض أنواع الطوى والمرى لأن الزنجبيل يعتبر مفتح ومنبه
للمعدة - وطارد للبغارات ويغيد فى حالات المص والبرد والسعال ويستعمل
طبيا كطارد للغازات المعدة والأمعاء (١)

١٠ - مثيروب السطلب ..

من المشروبات المحببة لانه لذيذ الطعم ويكثر تقديمه شتاء فى
معظم المحلات العامة فى كثير من الدول العربية وخاصة منطقة الشرق الاوسط
وبالرغم من أن شهرته ترجع الى تركيا الا انه معروف فى بريطانيا بالسطلب
المصرى الفاخر المسمى العلاجى .

التحليل والفوائد الطبية .. يحتوى مسحوق السطلب على حوالى
٥٠٪ مادة شوية ومواد هلامية وبروتينية ومن حوالى ٣٠٪ نشا ، ١٢٪
دكسترين وبنغوزينات ، ١٪ سكروز وكسالات بنجر وزيت طيار واسلح
معدنية ومواد أخرى لها فوائد غذائية ممتازة وخاصة اذا مزج مشروب
السطلب باللبن وعسل النحل واضيفت اليه المكسرات حيث تزداد قيمة
الغذائية سواء للفاقرين من الامراض أو الاصحاء الكبار والصغار .

اما تأثيره العلاجي فيعتبر مقوى ومضاد لحالات الاسهال
وبالنسبة للأطفال فهو ملطف وقابض ويقلل ضعف المعدة والمصابين
بالدوسنتاريا والاسهال المزمن وكذلك لمرضى السل حسب التقارير الطبية
البريطانية . وهذا المشروب يوصف كثيرا لحالات التسمم الناتج عن السموم
الكاوية ويستعمل حقنة شرجية للتزلات والامراض المعوية وكذلك يستفيد
من هذا المشروب الذين يشكون الإمساك وكسل الدورة الدموية وتقرحة
المعدة والبواسير (٢)

١١ - مشيروب العرقسوس :

كان هذا المشروب الشعبي منذ قديم الزمان ضمن الوصفات الفولكلورية المتداولة بين العامة ولا يزال يستعمل حتى اليوم .. فقد جاء العرقسوس في البرديات الفرعونية لعلاج أمراض الكبد والامعاء وعسر البول وحالات الإمساك ثم استعملته قبائل البدو في منع العطش وعلاج الربو والسعال الجاف وقال عنه عالقة الطب العربي ما يلي :

قال أبو بكر الرازي : « العرقسوس تافع لحالات حرقة المعدة »

قال ابن سينا : « بنوع العرقسوس يصلح حبسونة قسبة الرئة »

ويقطع العطش » .

قال داود الأنطاكي : « ينفع من سائر أمراض الصدر والسعال بأنواعه ويخرج البلغم مطلقا، ويحل الربو وأوجاع الكبد والطحال والحرقة ويبرد الطبع وهو أدفع دواء لحبسونة الصدر والحق وخصوصا مع السكر والتبر هندی .. وأهل مصر يستعملونه كثيرا لأنه يسهل ويدبر البول »

التحليل المائي والذوائد العلاجية :

يحتوي العرقسوس على مقادير لا بأس بها من سكر العناب (جلوكوز) وسكر القصب (سكاروز) وبعض المواد البروتينية ونشأ وجايكوسيدات وبعض الخلاصات والمواد الصبغية الرافنجية واثبتت التحليل أن العرقسوس يحتوي على مواد سكرية تصل إلى حوالي ١٦٪ مواد نشوية حوالي ٢٨٪ واسهلجين حوالي ٤٪ بينما تصل نسبة الماء في العرقسوس إلى حوالي ٢٠٪ مع قليل من الكربوهيدرات واتضح أن العرقسوس غني جدا بإملاح الكالسيوم والبوتاسيوم التي تعادل درجة حموضة الدم ومادة الجليسيرتيك وهي عبارة عن المادة الحلوة التي تفوق بحلاوتها السكر العادي والجوهر الفعال في العرقسوس هو عبارة عن مركب حلو الطعم وهو ملح بوتاسيوم كالسيوم لاذع الطعم قليلا .. من خلال هذه التحليلات المبلية يتضح سبب استخدام العرقسوس كمنقث قوي وملطف للأغذية المخاطية وكطارد للبلغم ولين المعدة وبذر للبول وكبريط للجسم .

أخيراً اكتشف العلماء المصرون أثناء الأبحاث الطبية التي أجريت في قسم الفارماكولوجي بالمركز القومي للبحوث أن العرقسوس تأثير هروموني أنثوي وهو يشبه إلى حد كبير تأثير هرمون الأديريتالين الذي يصبح معه بالأغندال في استخدامه وخاصة للسيدات الحوامل .^{١١} وأن المادة الفعالة في العرقسوس تحتوي على مضادات حيوية لها القدرة على قتل الميكروبات والجراثيم التي قد تصيب الأمعاء وبذلك يعتبر للعرقسوس فوائد وتأثيرات علاجية عظيمة في حالات قرحة المعدة والعديد من أمراض المعدة والأمعاء والكبد والكلى والمثانة بالإضافة إلى أن العرقسوس يدخل في تركيب معظم أدوية الكحة والسعال والأمراض الصدرية والتهابات الحنجرة .^{١٢} وعموماً يعتبر شراب ملطف ومنفك ويدخل في العديد من المستحضرات الطبية الأخرى وقد قامت إحدى الشركات الأجنبية بصناعة أدوية مستخلصة من العرقسوس لأعطائها طعماً مقبولاً .

إن الأبحاث الطبية الأخيرة أثبتت أن العرقسوس يحتوي على الكثير من المواد الفعالة ذات التأثير القوي في علاج العديد من الأمراض ومن أهم نتائج هذه الأبحاث أن للعرقسوس تأثيراً إيجابياً لمعاقلي الكورتيزون ولكن بتكون الأعراض الجانبية الضارة التي تنشأ عن الكورتيزون الصناعي وببجرد ظهور هذا الاكتشاف الرائع سارعت شركات الأدوية العالمية للحصول على هذه الأبحاث من أجل استغلالها في صناعة الدواء .

العرقسوس ومرض آديسون .

من المعروف أن مرض آديسون الذي هو عبارة عن ضعف شديد وهزال الجسم بحيث لا يستطيع المريض مقاومة الفرائض نظراً لنقص الدم وهبوط في ضغط الدم مع ضعف عضلة القلب وربما يصاب المريض بتكرار القيء والاسهال في الحالات الحادة وهذه الأعراض تظهر نتيجة للإصابة الشديدة للغدة فوق الكظرية وحدث اختلال في إفراز هرموني الكورتيزون والهيدروكورتيزون التي تنزلهما هذه الغدة ونتيجة لاحتواء العرقسوس على هذا الهرمون الطبيعي فهو يعتبر علاجاً رائعاً وبدون آثار جانبية .

القرعة المصيدة والتجيبيل أيضا ..

كان الكوريزون الصنای من أهم الادوية لعلاج قرعة المصيدة و طرح الاثنى عشر .. ولكنه يعتبر كمسكن للآلام فقط .. أما القرعوسوس فهو يحتوى على مادة لها تأثير قوى لعلاج القرحت يتاوعها لما له من خاصية الالتصام فتضح انه يؤثر على الافغسية المخاطية الموجودة وكذلك الخلايا . وقد وجد اخيرا ان القرعوسوس تأثيرا مضادا للتصلصات وكذلك تأثير مهيبط على الجهاز اليازاسبيثوى وهو بذلك يعمل على تهدئة حالة المعدة والجهاز التنفسى وقد تأكد للعلماء حديثا من أن المواظبة على تناول مشروب القرعوسوس يزيل فوائث البشره وينقيها ويحمي اليها منالواها ونقاوتها وجبالها الطيیمی ..

١٢ - مشروب القرعة ..

جاءت القرعة (٦ مرات) في البردية الفرعونية (هيرست) كمسكن موضعى ولتبريد الفرج وضد الحروق المتعفنة وعدة أمراض أخرى لم يستدل عليها بعد ثم وردت القرعة بالزنجبيل في الوصفات الطبية العربية القديمة لعلاج نزلات البرد وتنجير الخراجح يسرمة وعلاج قروح المسلك البولية ومزوجة بالمصطكى لعلاج الربو ..

التحليل والفوائد الطبية .. يحتوى مشروب القرعة على مادة الثاينين القابضة وهى بذلك تغيد حالات الاسهال وكذلك على حوالى ٢ ٪ زيت طيار له رائحة مميزة وعلى نسبة من مركب الدهيد القرعة « وكذلك مركب » اليوجينول الذى يوجد أيضا في القرنفل وعلى كمية ضئيلة من المواد النشوية والغروية والسكرية ومن أهم مميزات زيت القرعة انه منه عطرى طاردا للغازات قابض لحالات الاسهال ومضاد للتشنج ومطهر للحبيات المعوية « وبذلك يعتبر زيت القرعة هو العامل الرئيسى في بفعولها القوى المنشط للدورة المعوية والمدر للبول والمعتم المضادللحفونة،وهو يدخل في تركيب الكثير من الادوية الطبية وصوبها تعتبر القرعة مخففة للجسم فاتحة للشهية مطهرة وتنشطه للمعدة والجهاز الهضمى .. ويستعمل زيت القرعة لعلاج بعض الامراض الجلدية وآلام الاذن والركام والبثور والقروح ..

١٣ - مشروب عصير القصب ..

إن هذا المشروب الشعبي الرائع من المشروبات الشعبية الوطنية وله أهمية خاصة في حياة المصريين خاصة أثناء الصيف وهو غني بجدا بالمواد السكرية والأملاح المعدنية وخاصة الحديد والعناصر الأخرى اللازمة لاحتياجات الجسم من الطاقة .

التحليل والفوائد الطبية .. يحتوى عصير القصب على حوالى

٨٣% ماء ، ١٥% سكر ، ٨٠ - ١% سكر محول ، ٢٥% زباد ، ٥% بروتين ، ٠.٣% فيوكسينات ، ٠.١% - بروتينات ، ٥% أميدات ، ١٢% حمض اسبارتيك ، ١٠% - احماض عضوية أخرى ، ١٠% صمغ ويكتينيت ، ١٢% الياف ، ١٠% دهن ، ٦% مادة أرضية ، ١% كلوروفيل .

ومن أهم مميزات عصير القصب أنه مأخوذ من القصب بأكمله وهو بذلك يحتوى على جميع محتويات العيدان من المواد الغذائية والأملاح المعدنية مثل الكالسيوم والحديد والنفسور والمغنسيوم والكبريت .. ولهذا يعتبر عصير القصب مفيدا للعضلات والكبد ولزيادة ادرار البول وتنشيط وظائف الكاليتين وعلاج حالات السعال ويحبه - - خشونة - الصوت وقد خبوضة المعدة ويساعد في علاج فقر الدم - الانيميا .

١٤ - مشروب الكراويا ..

اشتهر مشروب الكراويا عند أطباء العرب القدامى بقدرته على طرد الرياح من المعدة والمساعدة على الهضم وتسكين المص وادرار البول وقتل الديدان المعوية واستعملوا مسحوق الكراويا ضمن ادوية العين وتركيبات الكحل ولبخات للبواسير .

التحليل والفوائد الطبية .. تحتوى على زيت طيار وعدة مواد

متشعبة لأدرارات المعدة والأمعاء والغدد الكعابية هى (د. كارمون) و(د. لينونين) ، ويعتبر زيت الكراويا مظهر جيد ومهدئ للأطفال العصبيين

وذهابنا حسناً لازالة حالات المغص . بينما يفيد مشروب الكراوية حالات
ضعف الاعصاب وشحوب الوجه وازالة احتقانات الجهاز الهضمي والفقرات
المعوية وادرار حليب الام وللام اسفل البطن وأوجاع المبيض والمفصل
والعصلات .

١٥ - مشروب الكركيه ..

يعتبر من المشروبات المحببة جدا عند كثير من المصريين سواء
كبطلب صيفي أو دافئ شتاء ولكن الكثير من عامة الناس لا يعرف حقيقة
فوائد هذا المشروب الشعبي الذي يطلق عليه أحيانا اسم العناب .

التحليل والفوائد الطبية .. تحتوى ازهار هذا النبات على كميات
هائلة من المضادات الحيوية الطبيعية التي أكدت احدى الدراسات التي
اجريت في كلية العلوم بجامعة القاهرة ان لها تأثيرات فعالة في إبادة
ميكروب البسل والقدرة على قتل الميكروبات البكتيرية وغيرها من الطفيليات .
كما ان مشروب الكركيه يهدىء من تقلصات عضلات الرحم والمعدة والامعاء
ويزيل آلامها بالاضافة الى ان الكركيه مشروب حاضى ملطف وخافض
للحرارة ولذلك يعتبر مفيدا جدا في الحميات .

كذلك اتضح ان مغلى ازهار الكركيه يعتبر مضادا للديدان الشريطية
والاسطوانية وهو ملين مناسب للمعدة ويساعد كثيرا على خفض ضغط
الدم المرتفع وقد تمكن بعض الصيادلة بشركة القاهرة للدوية من استخلاص
أدوية خافضة لضغط الدم ومكافحة الميكروبات من أوراق وازهار الكركيه .
هذا بجانب امكانية الاستفادة من الازهار في خلطها مع الحناء لزيادة تثبيت
لون الشعر التام والكسابة لونا نحاسيا براقا جميلا .

١٦ - مشروب الليمون ..

جاء عصير الليمون مزوجا مع اللبان المن - الذكر - والعناب
والتين في احدى الوصفات الطبية في البردية الفرعونية - برلين - لعلاج
النزلات المعوية بينما هناك وصفة أخرى من عصير الليمون فقط لعلاج

اللثة الضعيفة المترهلة على شكل تدليك موضعي وقد غرقت القراصة عليه
عصر الليمون في قتل وإبادة الجراثيم المسببة للعفن بينما أضاف الأطباء
العرب القدامى إلى قشر الليمون فوائد منبهة ومقوية للمعدة وناتحة للشهية
وكذلك مقوية للقلب والكبد وغيره للبول^{١٠}.

التحليل والفوائد الطبية .. يعتبر عصر الليمون البدي من

أغنى أنواع الثمار بفيتامين ج لأن كل ١٠٠ جرام من العصر تحتوي على
حوالى ٦٥ ملجم فيتامين ج الواقع من مرض الإسقربوط وعلى حوالى ٥٠
ميكروجرام فيتامين «ب» الواقع من التهاب الاعصاب ، ٨٠ ميكروجرام من
النياسين الواقع من مرض البلاجرا ، ٤ ميكروجرام ريبوفلافين اللاهثظيم
صليبات الأكسدة والتمثيل الغذائى وعلى حوالى ٨ ٪ مواد كربوهيدراتية
وسكرية ، ٧ ٪ حامض الليمون ، ٠.٣ ٪ أملاح معدنية أهمها الكالسيوم
والفوسفور والبوتاسيوم وظيل من أملاح الحديد وعلى نسبة عالية من مادة
الستيرين القوية لجدران الاوعية الدموية . ومن المعروف علميا أن مثل
هذه المركبات المعدنية تعمل في المحافظة على المعدل الطوى الذى يجب
أن يكون عليه الجسم .. ويلاحظ من أن عصر الليمون حامضى التائس
إلا أنه لا يضر الجسم ولايزيد من درجة حموضة الدم في حالة تناوله بكثرة
لأنه اتضح علميا أن تناول عصر الليمون يصل على خفض درجة حموضة
الدم وبذلك يعتبر مفيدا في حالات — الروماتيزم والنقرس والبول السكرى^{١١}

إن الليمون يعتبر من العوامل المدة للبول ويساعد كثيرا على خفض
درجة الحرارة في حالات الحميات ونظرا للتأثير الحمضى لليمون فهو لديه
القدرة على قتل الجراثيم التى تلوث الطعام كما هو الحال بالنسبة للتفود
والبارافيتود والكوليرا .. ومن المعروف طبيا أن الإنسان البالغ يحتاج يوميا
الى حوالى ٧٥ ملليجرام من فيتامين ج . أما الطفل الصغير فيكفيه ٣٠ ملليجرام
والطفل من عمر سنة حتى ١٤ سنة يحتاج الى كمية تتراوح ما بين ٣٠ — ٩٠
ملليجرام بينما يحتاج الفرد في سن العشرين الى حوالى ١٠٠ ملليجرام ثم تنخفض
احتياجات الإنسان بعد ذلك تفريجا الى ٧٥ ملليجرام . ماعدا فترات معينة
قد يحتاج فيها الإنسان الى جرعات كبيرة ، من فيتامين «ج» كما هو الحال
في بعض الامراض والعطليات الجراحية التى تصل فيها الكمية الى حوالى

٢٠٠ مليجرام أو أكثر يوميا- وغالبا ماتت هذه الكمية العالية من فيتامين على هيئة اقراص أو حقن ويستعمل الليثون في علاج كسل الكبد والروماتيزم والتهابات الفم واللسان والحنجرة والصدراع وتطية وعلاج البثرة .

١٧ - مشروب المشمش

أن هذا المشروب الذي يكثر تناوله مثلجا وخاصة عقب الصيام في شهر رمضان المنظم له فوائد صحية وعلاجية هائلة وخاصة إذا عرفنا أن ثمار المشمش تحتوي على حوالي ٣٠ ٪ من وزنها بنور ، ١٣ ٪ مواد سكرية ، ٨٠ ٪ ماء وعلى قليل من المواد البروتينية والدهنية وعلى مجموعة فيتامينات أ ، ب ، ج وكذلك الأملاح المعدنية القلوية وخاصة الحديدية والكالسيوم والفوسفور واليخنة المعزولين واليوتاسيون وحقن النعناع والليمون والطرطريك والعفص .

ومن أهم خواص مشروب المشمش انه يعمل على تعديل الحوضة الفخارة المختلفة عن بعض الاغذية الأخرى . ويؤيد كثيرا في علاج الاضطرابات البضنية وحالات الإمساك . . ونظرا لان المشمش يحتوي على العفص وحيض النعناع والليمون والطرطريك فانه يفيد علاج حالات الأسهال واضطرابات العادة الشهرية وكذلك زيادة درجة حموضة الدم . . أما الزيت المستخرج من نوى المشمش فهو يدخل في تحضير كثير من المستحضرات الطبية وخاصة الدهانات لعلاج التجاميد وقد اتضح أيضا أن مفلى أوراق المشمش تحتوي على مضاد حيوي طبيعي يفاد حالات التهابات الحلق والحنجرة والرشوحات شفاء .

١٨ - مشروب المشمش

منذ أن جاء هذا المشروب فهين الوصفات العلاجية للأطباء العرب القدامى كمعوى للإمضاء ويقيد للنحاء وإزالة أوجاع المفاصل وعرق النساء والتشنجات وزيادة الحيوية الجنسية أصبح من المشروبات الشعبية المحببة وخاصة للنساء بعد حالات الولادة وكثير من الكبار من أجل الحصول على صحة أفضل .

التحليل والفوائد الطبية .. يحتوى الثفل على حوالي ٢٥ ٪ نشاء

٢٤٫٧٥ ٪ مادة غروية ، ٦ ٪ مواد بكتينية ، ٢ ٪ سكر ، ٤٫٧٥ ٪ سيليلوز ، ٥ ٪ مواد معدنية هـ . مواد دهنية والباقي رمد معدني ، ١٣ ٪ ماموايكسيلات الكالسيوم . وبذلك يعتبر الثفل غني بالمواد الكربوهيدراتية والغروية ولذلك يولد مقدار كبيراً من الطاقة الحرارية اللازمة للقوة والنشاط ولهذا يعتبر مساعداً جيداً للمرضى أثناء فترة النقاهة وخاصة للسيدات بعد الوضع ولعلاج حالات الضعف العام والنحافة الشديدة .

١١ - مشروب النعناع ..

جاء في الوصفات الترمونية ان مشروب ثفل النعناع البلدى يعالج امراض واضطرابات الجهاز الهضمى وخاصة عند الاطفال لانه يجتمع بالفترة على قتل الميكروبات كما يستعمل من الخارج على شكل دهن لعلاج البثور والجروح . ثم اغتاف اطباء العرب الى النعناع فوائد تقوية المعدة ومدم القرم والمساعدة على الهضم ومزجؤه يخلل لعلاج نزيف الدم من البطن واستعملوه من الخارج على شكل ضمادات لتسكين الالام وازالة الاورام والصداع ووصفوه شرابا ودهانا لعلاج الحكة والجرب .

التحليل والفوائد الطبية .. تحتوى اوراق النعناع على زيت

طيار مع المنقول ومواد دابفة ومسكة للتشنجات ومدة للصفراء ومضادة للالتهابات وطاردة لغازات المعدة . كما تؤكد العلماء المحدثين ان لمشروب النعناع تأثيرات منبهة للاغشية المخاطية ومنشطة لافرازات المرارة والكبد ومسكة للمغص ومفيدة لعلاج حساسية الغشاء المبطن للمعدة والتضخم من آلام العادة الشهرية .

لقد اثبت العالم ميرجل ان النعناع مطهر للجروح . لها زيت النعناع فهو يحتوى على حوالى ٦٠ ٪ منقول وهو منبه ممتاز للاغشية المخاطية ويتمصه الجسم بسرعة ولذلك يدخل حاليًا في تركيب معظم ادوية الكحة ونزلات البرد ويستعمل ايضا كدهان موضعى لعلاج آلام الصداع والتهاب الحدى وامراض الجلد .

٢٠ - مشروب الينسون .

جاء مولى الينسون في الوصفات الفرعونية لعلاج الآلام واضطرابات المعدة وعسر الهول وكذلك في بردية (هيرست) كطارد لانتباخات الإجماع وأيضا ضمن منول للآم كعلاج لآلام اللثة والأسنان ثم جاء مشروب الينسون ضمن الوصفات العلاجية للطب العربي لعلاج حالات ضعف المعدة والرشوحات وبعض أنواع الصداع والتقلبات حصوات الكلى وكسل الطحال .

التحليل والفوائد الطبية . . يحتوى الينسون على زيت عطري به نسبة عالية من مادة الانيثول وبعض المواد الأخرى ويختل في تحفيز الكثير من أدوية السعال والبرد ومغص الأطفال وحالات الربو المعصبي ومن أهم مميزات مشروب مولى الينسون تنبيه الأغشية المبطنة للحلق والمسالك التنفسية وإزالة التشنجات وحالات المغص الحاد . هذا بالإضافة إلى قدرته على مهاجمة بكتيريا الأمعاء وهو من أنجح العلاجات لحالات المغص المعوي . . ونصح بشرب الينسون ساخنا في درجة حرارة مرتفعة قدر الإمكان وثبت من الأبحاث العلمية الحديثة أن الينسون تأثير هزموني تكريفي في حالة تناوله بكميات قليلة . . أما إذا أخذ بكثرة فإنه يقلل منها ويؤثر في الحالة الجنسية للرجال .

سلسلا ٠٠ فولكلوريات علاجية متنوعة ٠٠

- قمرس ٠٠ لتنشيط النخاع وتقوية القلب وتفتيت الحصوات
- جبين ٠٠ لمرض الصدفية والقلام الجروح
- حب العزيز ٠٠ لتفتية البثرة والبول وادرار اللبن
- خالفاير ٠٠ للرشوحات الشديدة ووجاع المعدة والكلى
- حمص ٠٠ لضعف الحيوية الجنسية وعسر البول وتقرحات الجلد
- جرجير ٠٠ للسلس الرئوى وعسر الهضم وضعف الشعر
- زعرع ايوب ٠٠ لامراض الرئة ومتاعب القولون والبثرة
- سلق ٠٠ لتنشيط الامعاء والامساك المزمن والحروق
- شوالشى ذرة ٠٠ لزلزال البول والتهاب المسالك البولية
- شيكوريا ٠٠ لامراض الكبد وزيادة حموضة المعدة والانتعاش
- صبار ٠٠ لقرحة المعدة والامراض الجلدية ومتع الحمل
- فاصوليا خضراء ٠٠ للروماتيزم ووجاع المفاصل والمثانة والاكربيا
- نبق ٠٠ لالتهابات الفم والحنجرة وتنقية الدم وأورام الثدي
- هيا الى ٠٠ سكان القطار لشراء العقار:
(جوز الطيب - حبة البركة - جبين - حرمل - حنظل -
نبثيمية - دوم - رواند - شمر - غليه - كثيراء - كركم
كزبرة - كمون - لبان - مر - مصطكى ٠٠)
- بشرويات من اجل الاممين

١٠٠ - الترمس

استعمل الفزاعة الترمس في العديد من الوصفات العلاجية لحالات صبر البول، ولطرد الديدان المعوية، والشريطية وبعض الأمراض الجلدية .
ثم جاء الترمس في وصفات الطب العربي قديماً لعلاج اضطرابات الكبد والطحال بعد خلطة بالخل وعسل الفحل وكذلك لآضرار الطمث وتطهير المعدة والامعاء ومسح البول بينما استعمل كدهان موضعي بعد خلطة بالخل لتسكين أوجاع المفاصل ولعلاج الأمراض الجلدية وعرق النسا وكسوف لفتية شوائب البشرة

التحليل والفوائد الطبية . . . يحتوي الترمس على حوالي [٣٠]

بروتين والليفاة سليولوزية ومادة اللينين وهي مكونة من كالسيوم وغوسفور
تتيد حالات ضغط الامصاب . كما أثبت التجارب وجود مادة هرمونية في
الترمس تشبه مادة البيتايرين وهي لخالصة الغدة المخية النخامية الخلفية
ولها تأثير منظم على انقباضات عضلات الرحم . أما المادة المرة في الترمس
لها تأثير مخو ونبيه للطيب يشبه تأثير مادة «الاسبارتين» وأظهرت التجارب
المعملية الحديثة أن مسحوق الترمس قلوي مرطب للجلد يساعد في علاج
كثير من الأمراض الجلدية ولديه القدرة على طرد محتويات الأمعاء وقتل
الديدان الشريطية ويساعد على تنقيت حصوات الكلى والمسالك البولية
وعلاج مسر البول . كما اتضح أيضاً أن للترمس تأثير مخفض لضغط الدم
المرتفع وتقليل نسبة وجود السكر في البول . أما الزيت المستخرج من الترمس
بواسطة التقطير فهو يساعد في علاج العديد من الأمراض الجلدية على
شكل دهن موضعي .

٢ - جيجير ١٠٠

جاء الجيجير ضمن الوصفات العلاجية الفرعونية كمسهل وملين للمعدة
والأمعاء ولعلاج النزلات المعوية ومتاعب الكبد ومرض الاسقربوط وكان
يشرب على شكل عصير . كما استعمل الفزاعة المادة اللبنية السائلة من
الفشار في علاج الأمراض الجلدية وخاصة الصدفية ولسع الحشرات وعضات
الناعلين والتهابات اللثة ثم جهزت المادة اللبنية السائلة من الجيجير في الطب

المرضى لعلاج جراحات العين والتخلص من الاورام بينما استعملوا الثمار
لاضطرابات المعدة .

التحليل والفوائد الطبية .. اظهرت نتائج البحوث الطبية التي
نشرت في المؤتمر الدولي للأمراض الجلدية عام ١٩٨٠ أن المادة اللبنية
المسالة من ثمار الجبوز تلبي علاج مرض الصدفية والعديد من الأمراض
الجلدية الأخرى على شكل دهن موضعي نظرا لأن الجبوز يحتوي على
مضادات حيوية قادرة على إيداء البكتيريا ومواد أخرى تساعد على سرعة
التئام الجروح ، بالإضافة الى أن تناول ثمار الجبوز منه ملين جيد للمعدة
ومطهر للزلات المعوية وطارده للغازات .

٣ - حب العزيز

استعمله الفراعنة لحالات الحمى والبهايمسيا والتهاب الرحم
وكثارتها العين وضم دهن موضعي للكريميا وبعض الأمراض الجلدية
بينما وصفه الأطباء العرب القدامى لزيادة السائل المنوي للرجال وكسل
الكلى والكبد ولعلاج متاعب الصفراء والسعال وحرقة البول على شكل
عصير مصفى ومخل بالسكر أو غسلا للثقل .

الفوائد الطبية .. يحتوي حب العزيز على حوالي ٣٠ ٪ زيت ،
٢٨ ٪ نشا وحوالي ١٢ ٪ سكروز ونسبة قليلة من البروتين وقد انتزع من
الأبحاث التي قام بها فريق من علماء مصر أن حب العزيز يعتبر علاجيا
مثاليا لمعظم أنواع الصداع . كما أن لثمار هذا النبات قدرة بالغة على
تكرير البول وتنقيته من الشوائب الضارة .. كما يفيد في علاج الاضطرابات
المعوية ويزيد من ادرار اللبن ويستخدم لشفاء بعض الأمراض الجلدية .

٤ - خلفسجيز

يكثر نمو هذا النبات شجيراتيا في كثير من الاماكن الصحراوية وعرف
البدو فوائده عن طريق التجربة والوصفات العلاجية لاجدادنا القدماء ثم
استعمله العرب القدامى في علاج اضطرابات الكلى وتنقيت حصواتها وتطرية

مغلى أعشاب حلفائز بالمسل التحل وتناول المخروب صباحا على الريق
لطرود الحيدان .

الفوائد الطبية .. تحتوي الأعشاب على زيوت عطرية طيارة
تترواح نسبتها في الأوراق ما بين ٢٢٪ - ٦٨٪ وتكون أعلى
نسبة للزيت في الأوراق قبل عملية الإزهار وأثناء عملية النضج للبذور
ويلاحظ أن الزيت المستخرج من النبات يكون أملح اللون ورائحته تشبه
رائحة نبات الكرفس والزيت يذوب في حبيبه كحول ٨٠٪ وتذبح عليها
أن مشروب مغلى عشب الحلفائز يساعد كثيرا في خفض درجة الحرارة وخاصة
أثناء حالات الحميات والحصبة .. كما أن مشروب مغلى الحلفائز مع
الدميسة مفيد في حالات المغص وارتفاع درجة الحرارة .

أن الأبحاث العلمية الأخيرة أكدت أن مغلى عشب الحلفائز إذا شرب
على هيئة شاي معتبر مفرق ممتاز ضد حالات البرد ولتهدئة الكحة .

كما تؤكد العالم العربي « الدكتور مصطفى حسنين من وجود مسادة
فعالة في عشب حلفائز ينفذ في علاج الروماتيزم » .

وتبين من الدراسات أن لهذا النبات تأثيرات علاجية عظيمة في حالات عسر
البول والمغص الكلوي ومساعدة حصوات القنوات البولية على الخروج ..
وقد تمكن اساتذة الصيدلة والطب بجمهورية مصر العربية بالاشتراك مع
شركة القاهرة للأدوية من استخلاص عقار يجيد من أعشاب حلفائز لاستعماله
في تنفيت الحصوات وهو موجودة حاليًا في الأسواق الطبية لعلاج أوجاع المناصل
وحالات البرد الشديد .

٥ - حصص ..

جاء في الوصفات الشعبية المصرية القديمة أنه ملين للبعدة ويدبر
البول ويزيد من الحيوية الجنسية بينما في الطب العربي يعتبر غذاء ممتازا
للزينة وسمفى الصوت ويزيل اضطرابات الكبد والطحال ويفتت حصوات
الكلى والمثانة وإذا نفع في الخل وتناوله المريض صباحا على الريق طرد
الحيدان ، وأن مسحوق الحصى إذا عجن واستعمل لبخات أزال أوجاع
الظهر والأورام ونفع الذروح المسحوقية .

الفوائد الطبية .. تحتوي كل ١٠٠ جرام من الحنظل على حوالي
 ١٤٪ ماء ، ٩٪ مواد دهنية ، ٢٥٪ مواد بروتينية ، ٢٥٪ مواد رمادية ،
 ٥٪ مواد سليولوزية ، ٢١٩ ملجم كبريت ، ٣٥٠ ملجم فوسفور ، ٥٥ ملجم
 كلور ، ٩٣٠ ملجم بوتاسيوم ، ٦٠ ملجم كالسيوم ، مرة حديد برغم صموية
 مضم الحنظل عند البضع الا أنه يفيد الجسم سواء تناوله الانسان طازجا
 او جافا او مشلوقا .. وقد اتضح للحنظل عدة خواص علاجية ممتازة من
 أهمها انه مفق للدم ويهدر للبول والطبخ ومفيد للكلى والكبد وله تأثير
 هرموني ذكرى ولذلك يؤمنف كثيرا في حالات الضعف الجنسي للذكور
 ولعلاج الامراض الجلدية .

٦ - الجرجير ..

يتمتع الجرجير بشعبية هائلة بين عامة الناس كاحدى المقبلات
 الرخيصة ولكن قيمته الغذائية والوقائية ممتازة وقد استعمله الاطباء
 العرب القدامى لمعالجة الطحال والكبد وعسر الهضم والبول وقلة اللبن
 عند المرضعات ، كما وصفوه لزيادة الحيوية الجنسية وخاصة مغل بسحوق
 البذور والذي يستعمل كفسول للوجه للمساعدة في التخلص من الشعر
 والبقع الجلدية ..

الفوائد الطبية .. يحتوي الجرجير على مادة خردلية ومواد مرة
 ومقلير من فيتامين ث ويود وكبريت وحديد وعناصر اخرى .. وكل هذه
 المواد لها أهمية عظيمة في تنشيط وظائف الغدد وتنقية الدم واتضح عليها ان
 للجرجير فوائد ممتازة في علاج حالات عسر الهضم والروماتيزم .. ويعتقد بعض
 العلماء ان الجرجير يساعد في علاج السل الرئوى وكذلك خفض نسبة السكر
 في الدم عند مرضى السكر والضعف الجنسي والامراض الجلدية والشعر

(ملحوظة ٢)

يجب على المصابين بتضخم الغدة الدرقية والنساء الحوامل
 عدم الاسراف في تناول الجرجير .

٧ - زهرع يسوب ..

عرفت هذا النبات منذ أيام الفراعنة باسم «زهرع» لعلاج الأمراض الجلدية والنوء المفاصل ثم تحولت الكلمة منذ العالة من الصاعدة المحققين الى كلمة «ورور» وكان النبات مقدسا عند الفراعنة الذين استعملوه للوقاية والعلاج .. ثم اشتهر هذا النبات أيام الجاهلية عند العرب باسم زهرع ايوب الذي ساعد سيدنا ايوب رجل التجارب والالام والصبر والاحتساب على علاجه من مرضه الجلدي المزم .. والدليل على الفوائد العلاجية لهذا النبات أن البدو في الواحات عرفوا فيه منذ ايام بعيدة وكذلك الاقباط في مصر كانوا يزاروا ينقعون الوراق هذا النبات في الماء الذي يستحقون به في يوم الاربعاء المسى «اربعاء ايوب» في الصوم الكبير ..

الفوائد الطبية .. يزال هذا النبات يخل اسراراً علاجية لم تظهر آثارها بعد ومازال البحث جاريها من حقيقة الفوائد الطبية لهذا النبات الذي يمكن القول بصفة مبدئية حتى الان انه يبيد علاج بعض الأمراض الجلدية وخصوصاً المفاصل وكدمات العظام على شكل لبخات موضعية .. وتحتلنا قصة سيدنا ايوب الذي كان يعاني من شدة المرض الجلدي الذي استمر فينا طويلا اختلف فيه المفسرون بان الله شفاه بتناوله هذا النبات ..

٨ - سمسم ..

يستعمل السمسم في كثير من الوجبات الشعبية مثل الطعمية وبعض الفطائر والوجبات الغذائية وقد احتل مكانة علاجية عظيمة عند الفراعنة الذين استعملوه ضمن لبخة لعلاج الام مفصل الركبة بينما جاء في وصفات الطب العربي كحلين ويساعد على ادران البول وتخليص للقولون والربو وخطا زيت السمسم مع بنقوع الصبار والزبيب يزيل الكحة والسعال واذا مزج مع عصير الزمان كان طلاء جيدا للجرب والقروح ..

الفوائد الطبية .. تحتوي بذور السمسم على حوالي ٥٠ ٪ زيت ٢٠ ٪ بروتين وقليل من النشا والباقى سليلوز ومواد أخرى ويتركب الجزء الأكبر وهو حوالي ٧٥ ٪ من جليكوسيدات لعدة احماض دهنية منها (١٥ ٪ من الطب الاخضر)

الحامض الزيتي والحامض الكتانى والحامض النخلى والحامض الطيبسى
ويستخرج من بذور السمسم الزيت المعروف بالسرج الذى يدخل فى صناعة
الصابون وتحضير الزبدة الصناعية .. أما الناتج من احتراقه فيستخدم
فى صناعة الحبر الثينى وقد استعمل زيت السمسم بعض الوقت لمعالجة
حالات السمل الرئوى ومتاعب القولون وتطليك البشرة .

٩ - سلق ..

يحظى بشعبية كبيرة فى اكساب بعض الاطعمة مذاقا مقبولا ويدخل
فى بعض الوصفات العلاجية القديمة وقد اثنى اليه اطباء العرب فى انه
ينفع داء الثعلبية - يسقط شعر الرأس - والكلف اذا استعملت أوراقه
ضمادات وكذلك يشهد بأوراقه المسلوقة على الاورام والبثور واماكن الحروق
ويقال ان مزج عصير السلق مع عسل النحل يعالج القوياء والقروح الصديدية

الفوائد الطبية .. أوراق السلق غنية جدا بمجموعة فيتامينات
١ ، ج ، ك ، وكذلك بالاملاح المعدنية وخاصة الحديد والكالسيوم ولذلك يعتبر
مناسبا للصباين بفقر الدم - الانيميا - كما يحتوى على مادة مليئة
للمعدة والامعاء والتخلص من الغازات واتضح من التجارب ان البشبات
الورقية للسلق تساعد فى علاج الجروح المفتحة كما ان تناول الاوراق
المسلوقة لهذا النبات تفيد علاج التهابات القولون ..

١٠ - سنابكى ..

جاءت أوراق ويذور هذا النبات فى البرديات الفرعونية الطبية على
شكل منقوع كشروب لعلاج اضطرابات المعدة والامساك ويقال ان اطباء
العرب عرفوا قيمة هذا النبات فى حوالى القرن التاسع الميلادى لمعالجة
النفرس وعرق النسا ووجع المفاصل والصداع والصفراء والبواسير ..

الفوائد الطبية .. تحتوى السنابكى على جزء من الجوهر النعناع
فى الرواند وجوهر آخر فعال يوجد فى نبات الصبار ، كما تحتوى النعناع
والاوراق الجافة على كمية كبيرة من مثنوسيد ١ ، مناسويد ب ومادة
الانثراكينون واسينوسيد وبذلك تعتبر أوراق النبات مفيدة لحالات الإمساك

الزمن نظرا لاحتوائها منصر الانثراكينون إجليكوسيد - الامويدين . كما ان
منقوع ثرون السنايكي - البثور - يعتبر منشط جيد لعضلات الامعاء
ومن المعروف عليا أن الجوهر الفعال في السنايكي يتأثر بالحرارة ، لذلك
يفضل نقعها في الماء عدة ساعات بدلا من غليها .

١١ - شواشي ثرة ..

ان مغلى شواشى الثرة يتبع يشعبية هائلة كمثروب لعلاج الغض
الكاوى والتهابات المسالك البولية وجاء هذا العلاج ضمن الوصفات الطبية
الفرعونية .. وشواشى أو حرير الثرة هو في الحقيقة غيرة من مياسم
الازهار المؤنثة لنبت الثرة الذي اتسح عليها فوائد مغليها كمثروب مخدر
للبلول وتسكين الآلام ونزلات البرد ومساعدة الحصوات البولية على الخروج
وازالته التهابات المثانة وكذلك تقليل نسبة الزلال في البول وعلاج بعض
أمراض القلب . وقد اكتت أبحاث خبراء العلاج
بالامشاب الصين ان مغلى شواشى الثرة يفيد علاج بعض أمراض الجهاز البولي
المصحوبة بنوع من الاتينيا الخطيرة .. هذا بالإضافة الى الفوائد الطب
المعروفة لزيت الثرة في علاج ارتفاع ضغط الدم لأنه يساعد على عدم تكون
مادة الكوليسترول في الدم وهو بذلك يعتبر مناسبا تماما لمرضى تصلب
الشرايين ويعتبر النشا المستخرج من حبوب الثرة مناسبا لعمل حقنة شرجية
للأطفال في حالات النزلات المعوية الحادة .

١٢ - شيكوريا ..

كانت الشيكوريا ومازالت من النيا ثات الغذائية الرخيصة الكس
يقناوها العامة من الشعب مع الجبن أو بعض الوجبات الشعبية وتعد
في بعض البلاد الأخرى باسم الهندباء .. وكان أطباء العرب القدامى يصنعون
عصير نبات الشيكوريا لعلاج أمراض الكبد والمرارة والطحال والكلى
والحميات وتقوية القلب .

الفوائد الطبية .. تحتوي الشيكوريا على مواد مرة منشطة
عوية ومواد راتنجية ونترات البوتاسيوم وكبريتات البوتاسيوم وبروتين
وسكريات وألاح ومادة الكلوروفيل ومادة الإينولين ومواد بخره للصغار

والبول ، كما ان اوراق الفئات غنية جدا بالحديقة والصوديوم ومواد تساعد على الهضم ويحضر حاليا من الشيكوريا نواء مهدى للاعصاب وخاصة في حالات امراض النفس والسل . وقد ثبتت الايحات الطبية ان تناول الشيكوريا يظل الاغراض الحمضية للمعدة ويساعد في التخلص من تاثير الكبد الطحال والكليتين وتقليل نسبة السكر وعلاج حالات ضوور العضلات والام الاطراف والتهابات المفاصل .

اكتشف العلماء حديثا ان الشيكوريا تقوى الجسم وتفيد حالات الانيميا والارهاق . بسبب توازن عنصر الحديد فيها . اما الجنون فهو منشطة للاعصاب والكبد والطحال وفالحة للشهية ولها تاثيرات عظيمة في علاج حالات عسر البول وجب الشلب وبعض الاغراض الجلدية وقد استطاعت الدكتور / وفاء خليل محمد اثناء ابحاثها للحصول على درجة الدكتوراه في الصيدلة من جامعة القاهرة اكتشاف مادة فعالة في نبات الشيكوريا لعلاج امراض الكبد .

١٢ - صبار ١٢٠

عرفت الخواص العلاجية لنبات الصبار منذ ايام الزراعة لحالات عسر الطيف والصغراء والامساك واستعملوه دهانا موضعيا لتقرحات العينين وفوق الجروح والحروق . ومن بعدهم استعمل اطباء العرب منقوع الصبار لحالات سوء الهضم ووجاع الرأس والعروق النافرة وعلى شكل دهان موضعي للبثور والاصبع الداحس ووجاع المفاصل والجرب والقروح بعد خلطه بالعسل التحل وكذلك دهانا للام العضلات وحمرة الجلد .

النوائد الطبية . يحتوى صبار مصر الصبار على بيلوكوسيدات (الاولوين والباريالوين وحمض السيفليك ودهن مواد القعالة هي مادة الصبارين التي تتراوح نسبتها من ١٠ - ٣٠٪ حسب نوع النبات وتسميع كمادة مسهلة تدخل في صناعة الاغراض الطبية المستعملة في علاج الامساك والتي يظهر مفعولها عقب ٨ - ١٢ ساعة تقريبا . كما تشاف مادة الصبارين بمادة الى بعض المواد الاخرى المضادة لحالات النفس . ومن اهم مميزات الصبار

أن تأثيره المسهل لا يسبب آلام الأمعاء لأنه ليس غليظاً ولا يعرض لحركة الهضم.
يتكرر تعاطيه في حالات الإمساك الشديد.

● الصبار والأمراض الجلدية .. جاءت نتائج البحوث العلمية

الحديثة لتؤكد أن خلاصة الصبار تفيد علاج بعض الأمراض الجلدية.
يوجب الشباب ولذلك اهتمت الشركات العالمية لصناعة الأدوية بعمل قسوم
طبي يحتوى على خلاصة الصبار. كما اتضح في المؤتمرات العالمية للطب
والصيدلة أن للصبار فوائد علاجية عظيمة لحالات قرحة المعدة والأمعاء
ومرض البهارسينا.

● الصبار لمنع الحمل .. أجريت الأبحاث في كلية الصيدلة بجامعة

القاهرة على عصير الصبار فظهر أن عصير أوراق الصبار وهو طازج له
أثر قاتل على الحيوانات المثوية .. ويؤكد الدكتور جمال مهران أستاذ
الاعتاقير الطبية بأنه تم فعلاً تحضير مزيج يحتوى على مادة سايبونين
الجيبيسوك يفرض الاستفادام الموقضى كوسيلة لمنع الحمل.

● الصبار وقاية وعلاج لقرحة المعدة .. أجرى مركز الأبحاث

والترتبة الدوائية بجمهورية مصر العربية بحثاً عن تأثيرات نبات الصبار على
قرحة المعدة من الناحية الوقائية والعلاجية .. وأظهرت النتائج إمكانية
الوقائية من تكوين قرحة المعدة بواسطة إعطاء حيوانات التجارب لب نبات
الصبار .. كما تبين أن للصبار خاصية المساعدة على سرعة التئام قرحة المعدة.

١٤ - فاصوليا خضراء ..

اكتشف العلماء حديثاً أنها تحتوى على حامض أمينى ومادة تسمى
كوتيلين ومواد أخرى تساعده على تقليل نسبة السكر في البول وأخرى على
زيادة إدرار البول وتنقية الكبدتين بالاضفة الى مجموعة فيتامينات أ ، ب ، ج
مع نسبة كلفتية من البروتين وبعض الأملاح المعدنية وخاصة الحديد .
وأثبتت الدراسات الطبية الحديثة أن مغلى فاصوليا خضراء تفيد في خفض
مستوى بروتين الدم ويساعد في علاج أمراض النقرس وأوجاع الروماتيزم والآلام
المفاصل والبول السكرى وأنحياض الماء في النتيجة الجسم والتعبات المفاصل

والمغص الكئوى وتسهيل خروج حصوات الكلى .. كما أن استعمال مغلى
للنبات كفسول خارجى يساعد فى علاج بعض الامراض الجلدية مثل الاكزيما
والحكة - الهرس - وتنقية شوائب البشرة ^{١٠}

١٥ - نبقى ..

أن هذه الفاكهة الشعبية المصرية عرفت منذ أيام الفراعنة ضمن
وصفات علاجية لتنقية الدم وكسل الكبد والامراض الصدرية والصرع وكانوا
يستعملون لذلك مشروباً مكوناً من عصير النبق مخلوطاً مع الخروب وقليل من
اللبن الحليب وعسل النحل مع حبوب شفتا وبعد أن يخلط المتنوع ويصفى
يشرب على (أربع مرات) وجاءت فى الوصفات الفزغونية لـ ^{١١} لـ
ثما رالنبق لعلاج بعض الامراض الجلدية موضعياً ^{١٢}

كما جاء النبق فى وصفات الطب العربى كملين ومقو للمعدة ولعلاج
تروح الامعاء والمعدة وانتفاخاتها وحالات الربو والاسهال ونزيف دم الحوض
واستعمل خارجياً على شكل ضمادات موضعية لتنقية البشرة وتقوية ثلث الراس.

الفوائد الطبية .. تحتوى ثمار النبق على مواد نشوية وسكرية
ومادة الايودين والفلافون المسهلة وأكدت الدراسات الطبية حالياً أن للنبق
القدرة على ابداء الجراثيم من الدم والطحل لانه يحتوى على مضاد حيوى
ولتنقية الدم واللثة والمساعدة فى علاج حالات تورم اللثى ^{١٣}

هيا الى .. مكان المطار لشراء العطار

جوزة الطيب ..

جاء في البرديات الفزعونية لتنشيط الهضم والنزرة الدموية وفي وصفات الطب العربي للكبد والمحال واصلاح المعدة وعسر البول والشلل وزيت جوز الطيب للتهابات الاذن وضعت السبع ودهانا موضعيا لازالة بقع الوجه والشمس .. وقد اكدت التحليلات العلمية الحديثة ان ثمار جوزة الطيب تحتوي على زيت طيار ودهن صلب ونشا وبعض المواد الزلالية وتبلغ نسبة الزيت حوالي ٣٥ ٪ من الثمار ويتيز بطبعة الحاد القبول ويحتوي على مادة الميرسيتين المخدرة التي تبلغ نسبتها حوالي ٤ ٪ من الزيت والباقي جليسيريدات لعدة احماض دهنية اخرى مثل حمض جوزة الطيب وحمض ستاريك وحمض باليك وحمض زيتي ، ويخل دهن الطيب في صناعة الروائح العطرية .. وكما ذكرنا ذات صفات منشطة في بعض الدهانات لحالات الروماتيزم كما تستعمل جوزة الطيب كاحدي النوايل وتدخل في تركيب الادوية والمشروبات المبهضة والمنشطة والطازدة لرياح المعدة اما القشور الجافة للثمار التي تعرف عند العطارين بـ «البسباسة» لها رائحة عطرية .. ومنوها معتبرا الثمار والقشور ذات فوائد منبهة لطيفة تساعد على طرد الغازات من المعدة ولكن اذا اخذت بكيفية كبيرة يصبح لها تأثير مخدر .

حبة البركة ..

عرفت فوائد حبة البركة منذ ايام الفراعنة لاضطرابات الهضم وغيرها من الامراض وجاءت في وصفات اطباء العرب القدامى كمقوية للمعدة ولحالات عسر الطبع وكثرة الغازات وعلى هيئة لبخات بعد مزجها بالخل لاجابة الراس والجرب المتقيح والبرص .. وقد اثبتت الدراسات الطبية الحديثة ان بخور حبة البركة تحتوي على زيت طيار بنسبة حوالي ١٥ ٪ وزيت ثابت ٣٣ ٪ وهو مفيد للزلات الصدرية والسعال العصبى الربو — ومدر للمعاب والبول . كما ان المادة الفعالة طبييا في حبة البركة هي التجلون التي تدخل في صناعة ادوية الكحة وامراض الصدر .

وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن حبة البركة تقيد علاج كبدان الاسكرس .. بينما يستعمل الزيت لتنشيط الدورة الدموية وحالات الضعف الجنسي وعلاج حالات الربو والسعال الديكي بالإضافة الى الفوائد الاخرى في تنشيط الجهاز الهضمي وطرد الغازات وتسكين الامعاء الشديدة وعسر البول والطمث وعلاج بعض الامراض الجلدية ..

حبهان ..

كثيرا ما يستعمل في اكساب بعض الاطعمة مذاقا مقبولا ونكهة مميزة حيث توضع فصوص الحبهان في الثوربة ويخلط مسحوقها مع البن وغير ذلك .. وجاءت بذور الحبهان في وصفات الطب العربي لتنشيط الدورة الدموية والحالة الجنسية ومقاومة المعدة وقهر تلك .. والفتح حديثا ان بذور الثبات تحتوي على زيوت طيارة تصل نسبتها الى حوالي ٦٪ وعلى نسبة صغيرة من زيت الكافور والسينول واليورينول ومن طريق التقطير يحصل من البذور على زيت الحبهان وهو سائل عديم اللون تقريبا ولرائحة عطرية وطعم لاذع ويغوب في ثلاثة امثاله حجم كحول ٧٠٪ .. كما تحتوي زيت الحبهان ايضا على خلاصات التريبتول والسيول والليوثين واليورينول .. وتستعمل بذور الحبهان في تحسين نكهة الاغذية والينسية لتحسين طعم ورائحة وخواص المركبات العلاجية القوية والمسهلة فاضا انصح ان للحبهان الكثير من الفوائد الطبية في تنبيه المعدة وفتح الشهية وتنشيط افرازات الانزيمات الهاضمة وطرد الغازات من المعدة والامعاء وتسكين حالات المغص المعوي وضيق الاسهال ..

حرمل ..

إن أعشاب الحرمل من النباتات المهرية القديمة وقد تناولها الأطباء القدامى لعلاج الدودة الثريطية وادران اللبن عند الرضعات والمساعدة في تنشيط الحالة الجنسية عند الرجال .. بينما جاء الحرمل في وصفات الطب العربي قديما لعلاج اوجاع المفاصل والقلون وعرق النسا والريوق وامراض الصدر والعرق والصداع وعسر البول والطمث وغير ذلك من الامراض ..

● اتضح اليوم ان بذور الحرمل تحتوي على ثلاث قلويدات: تتنقل في مجموعها حوالي ٤٠٪ من وزنها بينما يشكل قلويد الحرملين حوالي ثلث كمية القلويدات الكلية. يابذور التي تحتوي على قلويد حبيبي وقلويد حرملول وتستخرج من أزهار وسيقان النبات قلويد بيجارين وأثبتت البحوث العملية ان لهذه القلويدات خاصية قتل وإبادة للكائنات الحية الحقيقية ولذلك تستخدم بذور الحرمل في قتل الديدان الطفيلية والاسطوانية وعلاج حالات الملاريا المزمنة وليست الحادة وهي صالحة للمعدة والجهاز الهضمي بصفة عامة بينما اتضح ان قلويد الحرملين يساعد على زيادة تنشيط الجهاز العصبي المركزي للتشنج وتطوي البذور على صنع احمر مخدر استعمل قديما في احتباس البول والطفح . وتقوم البحوث حاليا حول امكانية استخدام الحرمل في علاج حالات العقم والضعف الجنسي .

● تنظير

استعمله الفراغة لعلاج الامساك والحيات والاستسقاء ولقدرا الديدان من الامعاء ولتخفيف وتسكين الام وجاء ضمن لبخة موضعية لخراج الندى والاصبع الداحس ودهانا للحروق وحقنة مهبلية للاجهاش .. واستعمل اطباء العرب قديما زيت بذور الحنظل دهانا لعلاج المفاصل وعرق النسا والجذام والاورام وذاد القطبة وخرج بالخل كخسفة لوجاع الاسنان .. واستعملوه شباتا لوجاع الظهر والقرص ..

● يحتوي ثمر الحنظل على مادة قلوية لها تأثير قوي مسهل ومادة راتنجية لها نفس التأثير بالإضافة الى كحول مقبور يسمى ستريلول وفادة بليكوسيدية تسمى جليكوكوزيتاسين وكلاهما ليس له تأثير مسهل وتحتوي البذور على نسبة من الزيوت الثابتة ويعتبر العقار بصفة عامة منشط للجهاز الهضمي ومن المسهلات القوية . والجوهر الفعال في الحنظل شديد المرارة وينحل احيانا في تركيب معظم الأدوية المستحضرة في علاج بعض امراض المسالك البولية والام الروماتيزم وحالات الاستسقاء والخصى والتهابات الندى . وامراض العيون وخاصة الرمد الحبيبي ، وغالبا لا يؤخذ الحنظل بمفرده دائما ولكن مع بعض الاعشاب الاخرى مثل الصنار او القرنفل

أو الجبهان يخرض. فطول حالات المخص التي تصاحب تناولها ومن الجدير بالذكر أن الزيت المستخرج من بذور الحنظل يفيد في علاج بعض الأمراض الجلدية ويعتبر الحنظل مدرا شديدا للبول ولكن إذا أخذ بكميات كبيرة يؤدي إلى إصابة الأمعاء بالتهلبيك .»

دهيسيسة .»

من الاعشاب المبرية المعروفة عند كثير من البدو والفلاحين منذ قديم الزمان ولها شهرتها الواسعة في الوصفات الشعبية .» وتحتوى على زيوت طيارة وثابتة أهمها مادة السوجون ولها تأثير قوى في علاج حالات المخص الكلوى وتسهيل خروج الحصوات. وادران البول .» وإذا استعمل مقلى الاعشاب بكميات قليلة قوى المعدة وساعد على الهضم وأثبت التجارب العملية الأخيرة أن مثروب مقلى اعشاب الدهيسيسة الجافة يساعد في علاج التهاب المسالك البولية واحتباس البول .»

دوم .»

استعمله الفراعنة في عدة وصفات طبية متنوعة لعلاج التهاب المثانة وعسر البول وتفتية الدم .» ولكن الدراسات الطبية الحديثة أكدت أن ثمار الدوم تحتوى على مواد سكرية وراتنجية وقلويات مفيدة جدا في حالات الحمىك ومنعشة في نفس الوقت وأن آخر الأبحاث الطبية حتى كتابة هذه السطور تؤكد أن تناول الدوم يعمل على انخفاض حالات ضغط الدم المرتفع وهبوط درجات حرارة الجسم في حالات الحمى .

رواند .»

ظل هذا النبات يتمتع بشهرة واسعة منذ قديم الزمان لدرجة أن أطباء العرب القدامى وصفوه كعلاج لحالات الصدق في البول والخراريج تحت الحجاب الحاجز والتنظيف الجهاى الهضمى والكبد والصفراء والطحال والكلى والسعال المزمن والربو والدوسينتاريا وأوجاع المثانة ومزوجا بالخلل كدهان موضعى البهاق والكلف والبقع الجلدية .» وغير ذلك .

أثبتت التحاليل المعملية أن ثبات الراوند يحتوى على جلوكوسيدات وأحماض مفسوية والنشأ والكستروز. وأكسالات الجير وزيت طيار وعلى مادة الريمسين والامودين ويبنى مثلثاته وكذلك على حمض الكريزوفاتيك وجلوكوسيدات الانثراكوينون الراوندية المسهلة وجلوكوسيدات دابضة قابضة ولذلك يفيد في معالجة الإسهال الناتج من تعفن الطعام في المعدة. وتستخدم ريزومات الراوند طبيا كمسهل ومصلحه للمعدة ومنبهة للشهية ويعقب الإسهال حالة انقباض ولذلك فإن استخدامها يفيد في تنظيف الأمعاء وكسل الصفراء وأمراض الكبد .

● اتضح من الأبحاث العلمية الحديثة أن للراوند اثر طهي فعال في علاج حالات الكبد وتبقي الدم لاحتوائه على مادة ريمسين كما أن الراوند يعتبر مطهر ويكسب الجسم مقاومة ضد الأمراض المعدية . كما تكاد للعلاء أن مسحوق الجذور تقوى للمعدة وأن تناول الراوند بجرعات صغيرة يقوى المعدة وينشط الهضم ويوقظ النزيف . أما الجرعات الكبيرة فهي مسهلة والراوند يقوى مطهر مفيد للهضم لأن طعمه المر يزيد من إفراز للعاب وتبني أغشية المعدة .

شعر ..

استعمله الفراعنة في علاج حالات انتفاخات المعدة ونزلات البرد. ولإزالة الآلام وصناعة بعض الدهانات الطبية والعطور . . وقد اكتبت التحليلات المعملية حديثا أن بخور الشعر تحتوى على زيت طيار مع مادة الانيسول والفلاتون المنشطة لأعراقات الغدد والطاردة للغازات والمسككة للشنجات لذلك يعتبر الشعر مهدئا ومثريا في نفس الوقت ومن أهم مميزات الطبية علاج حالات المغص المعوي وانتفاخات المعدة وعسر البول والطحن والتهابات الجلد

فليه ..

من النباتات المصرية الشائعة الإستعمال في الريف وعند أهل البادية وصفها الأطباء القدامى لعلاج عسر البول والسعال والمغص وزيادة غازات المعدة والإمعاء وعسر الطمث وغسولا موضعيا لبعض الأمراض

الجلدية وخاصة الحكة والبهاق ولسع الحشرات .. وتؤكد للخبراء حديثاً أن هذا النبات يحتوي على زيت له خواص مسكنة لحالات المغص الناتج من انقذات المعدة والأمعاء وللنبات رائحة عطرية تشبه النعناع وأهم المواد الفعالة لازمة الطعم ومنعشة منبهة للأعصاب مدرة للطبخ .. وتساعد على طرد البلغم وتهدئة الأزمات الصدرية .. وأن مغلى الاعشاب الجافة للنبات يعلى هيئة مشروب الشاي بعد تحليله يعتبر من المشروبات المنقحة والمهدئة للآلام

كثيراء ..

عرفت أهمية نبات الكثيراء عند أطباء العرب القدامى لعلاج أمراض الرئة والكلبي وحرقة البول وخشونة الصوت .. بينما الدهان المكون من مسحوق الكثيراء المزوج بمسل النحل يفيد علاج النشس واليقع الجلدية والجربس والبهاق .. وهناك تركيبة عربية معروفة لتحسين لون البشرة تتكون من كميات متساوية من الكثيراء والمصلطكي والزعفران وحب البركة مع كمية مماثلة من مسك النحل بغرض تحسين وثعوبة البشرة

● أثبتت التحليلات الحديثة أن الكثيراء تتركز بخاصية الانفخاع عند أسلافها لبناء مكونة مادة غزوية في قابلية للذوبان في الماء وتعرفت بالباسورين وتحتوى على مادة تراجاكتئين ومواد نشوية وراتنجية وسليولوزية وكربوهيدراتية وألاح الكالسيوم والبوتاسيوم وتستعمل الكثيراء في المجال الطبى كمادة لتحضير بعض الأدوية لربط المستحلبات وفي بعض مستحضرات التجميل ومعاجين الأسنان ومن الجدير بالذكر أن خلاصة الكثيراء تعادل ٢٠٪ من نشائبات الصمغ العربى .

كركم ..

استعمل الفراعنة مغلى ازهار الكركم كمضروب لعلاج حالات الاستسقاء ومسحوق بذور الكركم ليخفف لحالات الروماتيزم والقشروح السطحية .. بينما وصف أطباء العرب مغلى ازهار النبات لأمراض الكبد والطحال وضعف النظر .. وكفلسون موقلمى لحالات الجرب والقشروح وتزويجا مع الخل لازالة أكثر اليقع الجلدية والتشيش من الوجه ..

● للثابت رائحة عطرية وطعم حار مر ينفى على مادة ملوثة جارية بالمصنوعين وهي متبلورة عديمة اللون في الماء وكذلك على مادة الكربونين أما البثور فمحتوى على زيت ثابت يعرف بالتيروبول .. ويعتبر النبات من الناحية الطبية مينة عطري خفيف ومفيد للتهوية ومدر للبول ويساعد على الهضم .. ويمكن الاستفادة منه موضعيا في دهان يتسح الوجه وتجنبه بعض البثور والتهيجات الجلدية .

كزبرة ..

عرفت فوائد الطبية منذ أيام الفرعنة على أنها طاردة للحديد المعوية وسوء الهضم والانتفاخات والهلوسة .. وجاءت كدهان موضعي للالتهابات والكسور وضمن وصلة لسقوط الرحم .. بينما في وصفات الطب العربي كانت لعلاج حموضة المعدة وكثرة البول — ربما لمرض السكر — والكزبرة مزوجة بالخل وزيت الورد ومسل النحل لبخات للاورام الحادة والقروح والحكة .. كما كان الأطباء يصفون مشروب مغلى الكزبرة مزوجا بالاعتر مع تطهير السكر لعلاج الدوسنتاريا، ومزوجا بالينسون وخشب الصندل لطرده الحديدان المعوية .

● تحظى بذور الكزبرة على زيت طيار يعرف باللينالول واستطاعت إحدى الشركات البريطانية لصناعة الادوية استخلاص نواة من الكزبرة الخضراء لعلاج حالات الربو والسعال الديكي وقد اتضح أيضا أن إضافة الكزبرة إلى بعض الوجبات أو استعمال مغلى مسحوق الكزبرة يتولى المعدة ويطرد الغازات وينفع حالات القى ويمكن استعمال مسحوق الكزبرة في ملل تركيبات كغسل لبعض الالتهابات الجلدية .

كمون ..

استعمل الفرعنة مغلى الكمون لحالات الحمى والنزف المعوي وعسر الهضم وطرده الدودة الثريطية ونزيف دم الحصى .. كما صنعوا من الكمون دهانا مسكنا لآلام العضلات والمفاصل ولعلاج الحرقى وبعض الامراض الجلدية .. أما أطباء العرب القدامى فكانوا يصفون مغلى الكمون

مزوجا باللبان الذكر لاجتماع المعدة وحصوات الكلى والمثانة وانتفاخات المعدة وممزوجا بالخل وغمس قطعة من القماش بهذا المخلوط ووضعها في الانف لقطع النزيف . وممزوجا بالزيت أو العسل لطلاء الجروح ومغلى بخور الكزبرة كمسول لازالة التوائب الوجه .

● يستطيع الكون الاحتفاظ بخواصه العلاجية لمدة حوالي (٧ سنوات) وهو منبه للمعدة وطارد للغثات . . . وقد تمكنت إحدى الشركات الهولندية لصناعة المستحضرات الطبية من عمل مشروب يسمى «كومل» لعلاج عسر الهضم والروماتيزم وضعف الشهية وحالات الخفقان من خلاصة الكون .

لبان . .

استعمله الفراعنة كمشروب مهدئ ودهان للصداع والروماتيزم والاكزيما والحروق لازالة التجميدات من الوجه . . وفي الطب العربي لتجفيف الفروخ والحروق وممزوجا بالخل وزيت الزيتون لاجتماع اللدني . . ومغلى اللبان لازالة البلغم وعسر التنفس والسعال والربو . . وممزوجا مع الكثيراء لاجتماع الرأس .

● يحتوي اللبان على مواد رائحة بنسبة حوالي ٧٠٪ ومواد صمغية تصل الى ٢٧٪ تقريبا وزيوت طيارة حوالي ٧.٥٪ وهي صفراء اللون ذات رائحة عطرية بلسمية وطعم من منبه وإهم المواد الفعالة في اللبان هي الألدروكربون والأولبين ويتطير اللبان الذكر يمكن الحصول على زيت طيار يشبه التربينينات أما الرماد الناتج من حرق اللبان فيحتوي على كربونات وكبريتات البوتاسيوم وأملاح الفوسفور .

لذلك يعتبر اللبان منبه ونافع لالتهابات الحنجرة والشعب الهوائية والسعال والربو وبعض الأمراض الصدرية وهو مزيل للبلغم ويقال أنه مخدر للطبخت أيضا وقد يدخل في تركيب اللزقات الطبية بالاضافة الى انه يدخل في تركيب البخور وبعض المحاليل العطرية وفي صناعة الكحل الشرقي .
يستخدم في تجفيف العينين وبعض المستحضرات الطبية لعمل اغشية حول الجيوب الداوية .

استعملت الفراعنة كدهان موضعي لحالات الجروح والحروق والتهابات الجلد والشرج ولشكين أوجاع المفاصل والعنات والتهابات اللثة والفم وقراع الرأس .. ثم وصفه أطباء العرب القدامى كمشروب ممزوج مع القرمص لقروح الامعاء وحالات الاسهال واضطرابات الهضم والسمعال والصداع واضطرابات الكبد والطحال وأوجاع الكلى والمثانة وعرق النساء .

● يحتوي سائل المر على حوالى ٢٥ - ٤٠ ٪ مواد راتنجية ومن ٤٧ - ٦١ ٪ صمغ " ٢٥ - ٨ ٪ زيت طيار له رائحة عطرية لا يذوب في الماء لكنه يذوب في الكحول الذى درجة تركيزه ٣٠ ٪ . وينخل في تركيب العديد من انواع البخور المختلفة ومن اهم موائده الطبية انه يقوى للمعدة وطارد الديدان وينتج للشهية وينبه لامرازات العصارات بالمعدة . وقد اتضح حديثا ان المر خواص مضادة للميكروبات .. فهو مطهر للجسم موما ..

مصطكى ..

عرفت قيمة المصطكى في وصفات الطب العربى قديما لعلاج الصداع وانتفاخات المعدة وسوء الهضم ومتاعب الكبد والطحال وافرارات الصفراء وخاصة بعد مزجها بعصير الصنوبر ومشروب ملى المصطكى لعلاج السعال وتنقية الدم واذا طبخت في زيت الزيتون وتطورت في الاذن ازلت التهاباتها .

● تتميز حبيبات المصطكى بلها شغيفة لها مظهر زجاجى وتميل للون الاصفر وهى مادة راتنجية صمغية سهلة الكسر ذات رائحة قريشنية ومنخفضة تكون طازجة يكون لونها اصفر ومع الوقت تصبح داكنة وهى تحتوى على حوالى ٢ ٪ زيوت طيارة اهمها مادة البينين ٢٠ ٪ ٤ مواد صمغية ٤٠ ٪ حمض المستيكونيك وقليل من الالوك المرة وللمصطكى خاصية الذوبان في كسل من الاسيتون ومطر التريتنين .. وتستخدم طبيا كمضاد للتهنجات المعوية وحالات المغص وفي تقوية اللثة والمحافظة على بياض الاسنان ونظرا لوجود المادة المرة الخفيفة فهى تزيد من افرارات اللعاب وتقوى الهضم وينيد ملى المصطكى حالات عسر البول وقرحة المعدة والمغص ومتاعب القولون .. ويتدخل المصطكى في صناعة نوع معين من الطلاء يستعمل في العمليات الجراحية وفي عمل اغشية حول المبوب الدوائىة .

مشروبات من أجل اللاعبين

للحيوية والانتعاش ومضد الإرهاق ...

من تجاربنا الشخصية في المجال الرياضي الوصول الى عدة تركيبات ناجحة من المشروبات التي يمكن تناولها باردة او نصف ممتلئة بجل وانشاء الاداء الحركي او بين اشواط المباراة وحسب حالة الطقس من اجل انتعاش اللاعبين وزيادة حيويتهم ومساعدتهم في مقاومة حالات الإرهاق والتعب ... مع العلم بأن نسب تكوين هذه المشروبات تكفي للاعب واحد فقط ويمكن للدرب الفريق مثل كمية كافية لجميع أفراد الفريق مع مراعاة الاحتفاظ بهذه النسبة في الوصفات التالية ^(١)

● **الوصفة الاولى** .. خلط كميات متساوية من عصير الطماطم والجزر الاصفر والبرمان والبرتقال والليمون مع عسل نحلي ^(٢) ماء .

● **الوصفة الثانية** .. نصف كوب عصير برتقال او ليمون او رومان + ملعقة صغيرة ملح طعام + ٢ ملعقة كبيرة عسل نحلي + ١/٢ نصف كوب ماء .

● **الوصفة الثالثة** .. عصير ليمون او احدى + ١/٢ ملعقة صغيرة ملح + ١/٢ ملعقة صغيرة خل + ١٠ جرام عسل او جلوكوز + ١/٢ كوب ماء .

● **الوصفة الرابعة** .. نصف كوب عصير رمان + نصف كوب عصير ليمون + كوب عصير طماطم + ملعقة صغيرة خل + ٢ ملاعق كبيرة عسل نحلي ^(٣)

● **وصفة لمالات الطقس شتيد الحرارة** .. نصف كوب عصير ليمون + كوب عصير طماطم + ملعقة صغيرة خل + ٤ ملاعق كبيرة عسل نحلي + ١/٢ عصير برتقاله + ملعقة صغيرة ملح طعام + ملعقة كبيرة مسحوق جلوكوز + ١/٢ عسل نحلي + قرص اسبرين + ١/٢ ملعقة كبيرة بيكربونات الصوديوم + ١/٢ كوب ماء .

١] ١ - للطبيب الأخضر لا

سابعاً ٠٠ فوائد حمالات الشصع والطمى والرمل ٠٠

- تراث النظامة والملاج والتجبل
- حمالت الشرق العربية
- تقاليد عريقة ومثيرة
- نومية رواد هذه الحمالت
- حمام بالطبل البدئ . ا
- الفوائد الطبية
- حمالت الطمى
- البعث الجديد لحمالت الشصع
- الفوائد الطبية والملاجية
- الحمالت الرملية
- الفوائد الطبية والتحذيرات ٠٠ ا
- محتويات الكتاب

الحمامات الشعبية للنظافة والعلاج والتجميل ..

لعبت الحمامات بأنواعها المخططة دورا هاما في حياة الشعوب منذ آلاف السنين حيث كانت هذه الحمامات وسيلة هامة للنظافة وتخفيف الالام وتحقيق الراحة والهدوء وبعثا من الجمال .. وكان الاستحمام في العصور القديمة له طقوس خاصة مرفتها الفرائنة وأهل الصين والفرس والافريق والرومان والعرب الذين اهتموا بإنشاء هذه الحمامات التي مازال الكثير منها ونطق بالترف والجمال حتى اليوم .

إن الفرائنة كانوا يستعملون حمامات الطين ودفن أجسادهم في الزمان الساخنة وعرفوا بموائد حمامات البخار وطرق العلاج المائي واعتبوا ببناء الكثير من الحمامات العلاجية التي يعتبر أشهرها حمام فرعون يصحرا مبيضاء وجمام كليوباترا الذي لا يزال قائما في محافظة قنا وحمامات العيون لمعينية في الصحرا الغربية - الواحات الداخلية - والمياه الكبريتية بحمامات طولون وعين الصيرة وغيرها وكانت لهم في تلك عادات وطقوس خاصة للاستحمام (شكل ٢٤) .



(شكل ٢٤) طقوس الحمام الفرعوني

كما يحدثنا التاريخ بأنه عمتها وصات اشهر ملكة على ارض
هذا الكون وهى بلقيس ملكة سبا الى قصر الملك سليمان وقادها الى احدى
تاعلت القصر التى كانت ارضيها شغلة جدا لدرجة ان الملكة ظنت ان هذه
الارضية مبللة بالماء ، فرفعت طرف ثوبها حتى لا يبل ، وعندئذ لاحظ الملك
سليمان ان فى مسكها شمع فزير ، فامر الجن الذين كانوا يلمرون بامر
بازالة هذا الشمع فاحضنوها الى حمام القصر حيث ازلوا لها هذا الشمع ،

● كذلك عرفت الاغريق مزاولة فنون الاستحمام وفوائده وطرق العناية
بنظافة اجسامهم من خلال عملية العلاج بالماء وخاصة بعد ان اهتم الطبيب
اليونانى القديم هيبوقراط (عام ٤٦٠ قبل الميلاد) بعلاج مرضاه بالتدليك
وحمامات البخار ، ومن ضمن مظاهر الكرم الذى اشتهر به اهل اليونان
انهم كانوا عندما يستقبلون الضيوف فى منازلهم يعدون لهم الحمام السذى
يعقبه التدليك بأنواع الزيوت العطرية .

● انتشرت ايضا هذه الحمامات الشعبية عند اهل الرومان الذين انشأوا
فى مدينة روما وحدها (عام ٣١ قبل الميلاد) ما يقرب من ٨٥٠ حماما للبخار
ومناطس المياه الساخنة لدرجة ان اصبحت هذه الحمامات الشعبية مجالا
رحبا لالتقاء رجال الاعمال والمثقفين والقادة السياسيين والابطال ، وعن
طريق الرومان انتشرت هذه الحمامات فى اوروبا وخاصة بجوار ينبوع المياه
المعدنية الطبيعية وتتمتع بطراز معمارى متميز يقوسنها الكثير من الاعمدة
الرخامية ولا يزال بقايا هذه الحمامات الرومانية حتى اليوم تشير الى
عظمة واهتمام وجمال الفنون الروماني الرائع .

لكن بالنسبة للدول الاسكندنافية — السويد ، النرويج ، الدانمارك —
ففلندا — نجد ان الحمامات الشعبية عندهم تختلف عن الانواع السابقة فهى
عبارة عن غرف خشبية قد رفعت درجة حرارتها الى درجة عالية حتى تصبح
جافة وساخنة ، الامر الذى يجعل الجالسين بها تصيبون عرقا ، وهى المعروفة
للجميع حاليا بحمامات السلونا التى بعد ان يقضى فيها الشخص فترة من
الزمن حسب قدرته على تحمل الحرارة ومدى تعوده عليها ثم يخرج منها
ليزيل هذا العرق بالماء الدافىء والمصابون ثم الغطس فى بركة المياه الباردة
والعودة مرة اخرى الى حمام السلونا وهكذا .

حملات الشرق العربية ..

هى تلك الحملات التى اصطالحنا على تسميتها بحملات السوق ويرجع تاريخها الى العرب الذين نقلوا فكرتها الى أوروبا أثناء الحروب الصليبية وهى تعتمد على غزو البخور ومخاطس المياه الساخنة والتدليك وحصلت على اهتمام ورعاية امراء العصر العباسى والفاطمى وايضا العثمانى ، وكان فى مدينة القاهرة وحدها حوالى سبعين حماما شعبيا موزعة على مختلف الاحياء القديمة وكذلك فى العراق حوالى ٢٨ حماما موزعة بين الموصل وبغداد ومدينة البصرة وقد انتشرت فكرة حملات السوق فى كثير من الدول العربية وخاصة بلاد المغرب العربى والاندلس وكذلك فى الشام والاردن وغيرها .

كان الحمام الشعبى يتكون من عدة حجرات وبعض الحمامات وكلها مغطاه بالرخام الابيض وتطلوها القباب التى تتخللها الفتحات المغطاه بنوافذ الزجاج الملون لتسمح بدخول الضوء واشعة الشمس والتهوية اللازمة وتلك بجانب اضاءة جميع اقسام الحمام بالفناديل المذلاة من الاستق فى اشكال جميلة .. ومهمة كان مبنى الحمام الواحد يتكون من عدة حجرات لكل حجرة درجة حرارة خاصة تتوسطهم حجرة اكثر تفتشا وماءها اكثر سخونة وتوسطها حوض كبير على شكل ثمانى الاضلاع مصنوع من الرخام الابيض يبلغ عمقه اكثر من متر. مملوء بالماء الساخن ويسمى « المغطس » وحوله حانة مريضة مرتفعة من الارض مكسوة بالرخام ايضا لتسمح بالجلوس لوارثيها عليها .

تقاليد عريقة ومثيرة ..

كان للاستحمام فى حمامات السوق الشعبية نظاما خاصا وتقاليد عريقة فبجهد ومول الشخص الى الحمام والدخول من باب الضيق يبدأ السير فى سبيل طويل ينجذ الى الداخل حتى يصل الى قاعة مئسمة ليقابلها صاحب الحمام الذى يقدم له التحية ويدعو احد عماله الى مصاحبة الى غرفة خلع الملابس (شكل ٢٤) ويتسلم منه الامتلاك والاغراض الثمينة ثم يسلمه موظف كبير قوتقبا خضيبا له طرقة خاصة عند المشى به على أرضية

الحمام وإبريقا وأثناء نجلسها لهذا أصواتا مميزة أختلقت منذ حوالي ربع قرن مضى مع بقية الذكريات الحافلة بالمتعة والأثارة والتقاليد الاجتماعية الشعبية الأصلية .

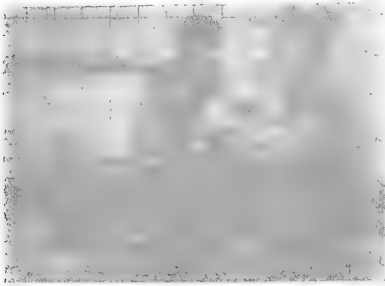


(شكل ٢٤)

تسليم الأملاك وخلع الملابس

كان الشخص بعد أن يخلع ملابسه ويلبس جسدته بأحدى البشاكير — فوطاة كبيرة — يدخل الى قاعة البخار ويجلس فيها فترة ملى قدس استطاعته وتعوده على تحمل البخار فيتصبب عرقا ، ثم ينتقل الى غرفة أخرى مزودة ببعض المصاطب الرخامية أو المناضد الخشبية الطويلة حسب مستوى الحمام ليستلقى عليها بينما يقوم أحد العمال بتنظيف جميع اجزاء جسمه باستعمال كيس من الجلد المرن أو اللوث يرتديه في يده كالقفاز ويهره على جسده مع الصابون والماء الساخن لازالة جميع الشوائب ، وتسمى هذه العملية «بالتكيس» الكلمة مشتقة من الكيس — كما يطلق على هذا الشخص «المكيساتى» وبعد هذه المرحلة ينتقل المستحم لغرفة الماء الساخن والجلوس على متعدد خشبى مستدير يقوم بغسل جسمه بالماء لازالة

الصابون وشوائب الجسم (شكل ٢٥) ثم يتجه بعد ذلك الى غرفة المغسل للنزول فيه أو الجلوس على حافته الرخامية للاستمتاع ببخار الماء المتصاعد منه . . . وكان يوجد بكل حمام حلاق خاص لازالة الشعر الزائد من اجزاء الجسم وحلاقة شعر الرأس والذقن حسب طلب كل زبون .



(شكل ٢٥)

الجلوس على المقعد المستدير وغسل الجسم بالماء الساخن

عقب الانتهاء من عملية النظافة والاستحمام يجفّ الجسم جيداً ويلتف ببشكير جديدة نظيفة ويتجه الفرد الى احدى الغرف المخصصة للراحة والاسترخاء وهي مؤنّثة بمستويات مختلفة حسب نوعية المتردّين ولكل غرفة سعر خاص ليناسب جميع المستويات . . . وهنا يستلّى الشخص على سريره الخاص ليحضر له مبلل آخر يقوم بعملية «التكيس» التدايك والضغط على اجزاء الجسم لازالة آثار التعب والاجهاد أو التخلص من الاوجاع عن طريق تدليك وتحريك وطرقمة مفاصل اليدين والقدمين ومفترقات الرقبة والظهر وبعد ذلك يستريح الفرد في هدوء واسترخاء وتتقدم له المشروبات الصحية الدافئة مثل القرفة أو السحاب أو الينسون أو الزنجبيل . . الخ .

نوعية رواد هذه الحمامات ..

كان أكثر المترددين على هذه الحمامات المسلمون قبل صلاة الفجر والعمال في أول النهار ثم اللوطفون وبعد ذلك خليط من المسافرين وبعضهم الثرياء ومرضى الروماتيزم والاعصاب وكذلك الرياضيون وخاصة الملاكمين والمصارمين ولامبى رفيع الانثقال وبعض الفئتين والفئات الثلاثي يواطين في التردد على حمام النساء .

حمام بالطبيل البسدى ..

من ضمن التقاليد الشعبية المليئة بالاثارة والمتعة في مراسم الزواج وخاصة في الليلة السابقة لليلة الزمان ان يستأجر العريس حمام الرجال والنساء لحسابه وحساب اصديقه حيث يقضى ساعات في حمام الرجال مع اصديقه يقوم خلالها الحلاق بالعناية الخاصة لهذه المناسبة السعيدة وفي نفس الوقت تكون عروسه مع صديقاتها في حمام السيدات تلقى نفس العناية وأكثر حيث تشرف على نوعية جسدته ونضارة بشرتها وزينتها مجموعة من النسوة المتخصصات في هذه النواحي بقيادة احدهن التي كان يطلق عليها «البلانة» وفي هذا اليوم للسعيد بللا الحمام بالفرح والاغاني وتشر العطور والروائح والبخور الذكية وتقدم الحلوى والشربات للاحاب .. فاذا ما خرج الجميع من الحمام كانت بانتظارهم موسيقى شعبية ترف العروسين الى المنزل وسط الاغاني والفرح .

الفوائد الطبية ..

من المفيد عليه صحيا ان عملية التعرق نتيجة لتعرض الجسم لبخار الماء تساهم على تفتيح مسام الجلد وتنظف البشرة وتخلصها من الشوائب الضارة ووقايتها من الامهات بالامراض الجلدية يجلب الفوائد على النظافة اليومية التي تعتبر ظاهرة صحية يجب تشجيعها دائما .. هذا بالإضافة الى فوائد حمامات البخار في تنظيف وتنظيم الدورة الدموية وخاصة الطريقة ومساعدة الجسم في التخلص من السوائل والاملاح الزائدة عن طريق خروج العرق من مسام الجسم ، وقد اتضح علميا فائدة حمامات البخار في زيادة درجة كفاءة القلب والدورة الدموية وازالة نفايات التعب والاجهاد ومنع

حدوثك التلصحات العقلية وبمجموعة الاضطرابات وحالات القلق والتوتر والاكئاب والمساعدة على الاسترخاء والنوم الصحى العميق .

كما اثبتت الدراسات الحديثة ان مزولة حمامات البخار تنشط انسجة الجسم وتحافظ على درجة حيويتها وتؤجل عملية ظهور التجاعيد والثرهلات وتفيد علاج بعض الامراض الجلدية وخاصة حب الشباب وتزيد من درجة نعومة وتلياسك البشرة وتساعد على التخلص من الابه برد للمعضلات والمفاصل وبعض الامراض الروماتيزمية .

البعث الجديد لحمامات التشميب ...

ان اكبر دليل على شدة احتياجنا للعودة الى تلك الحمامات التشميبية الانيقة ذات الاعمدة والارضيات الرخامية والقباب المزخرفة مسرى الطراز المعمارى العربى الجليلى وعودة الحياة لسماع طرانة القباقيب وصهيل الطاسات والابريق التماسية المملوءة بالهياة الساخنة واليساردة ورائحة البخور والنعطور .. ان الكثير من السائحين نساء ورجالا يرددون على الانتبة الصحبة بفنادق الدرجة الاولى وكذلك الكثير من المصريين من اجل الاستمتاع بفوائد حمامات البخار والساونا وعملية التليك .. ماذا اردنا مناسمة هذه الانواع من الحمامات الحديثة والمحافظة على التراث الشعبى لهذه الحمامات التى كانت منتشرة فى احياء القاهرة العاطفية والعذرية من الدول العربية نقترح الاهتمام بما يلى :-

١ - ترميم واصلاح الحمامات القديمة واجراء الترميمات الفنية اللازمة وخاصة من ناحية اسلوب المرفة الصحى والاضضاء والتهوية ومصادر المياه مع الاسعاف بالابتكارات التكنولوجية لوسائل التيفة الحديثة بشرط المحافظة على الطراز المعمارى العربى والتقاليد الاسلامية .

٢ - التوسع فى بناء حمامات اخرى بجيدة لها نفس الطراز المعمارى ولكن مع تطوير الائنات والمحتويات وزيادة مساحة المغطس واماكن الاسترخاء والخدمات التكميلية الحديثة وخاصة بجوار العيون المعدنية والكبريتية مثل عين الصيرة وحسان .. الخ .

٤ - أعداد النظرات والكميات السياحية للذمية من فوائد هذه الحملات وتاريخها وأهم الأحداث الطريفة التي دارت فيها لكثير الحكام السياسيين والقادة والفنانين والعلماء . الخ .

٥ - قيام وزارة الصحة بعمل ضوابط على أسلوب تشييد هذه الحملات ووضع الشروط اللازمة والاشتراط على تنفيذها مثل ضرورة أن يكون كل مستحم لؤفة خاصة تحرق عقب استعمالها والعناية بعملية نظافة المغاطس وتطهيرها باستمرار وكذلك الارضيات والجدران منعاً لانتقال الأمراض والقطريات .

٥ - عدم السماح للمتدخين على الحملات يجلب الاطعمة والمواد الكيميائية المستعملة في التجميل وإزالة الشعر أو المشروبات الكحولية .

٦ - تخصيص غرفة فردية خاصة للعرض حتى يتم حصر المريض في مكان واحد وضرورة تعقيم مكانه جيداً بمجرد مغادرته الحمام .

٧ - عمل دورات تدريبية للعاملين في هذه الحملات بواسطة مجموعة من وزارة السياحة للتعرف على جميع النواحي المتعلقة بالصحة العامة واسلوب التعامل مع الضيوف الإيجابى وتحديد اسعار الخدمات وفقاً للثلاثة المعتمدة من وزارة السياحة .

٨ - ضرورة المحافظة على العادات والتقاليد الشعبية لهذه الحملات وإظهارها في أروع صورها الحضارية العربية الإسلامية العريقة .

خدمات الطبى والرمال للملاج والتجميل

خدمات الطبى

عرف العلاج بالطين منذ ازمان بعيدة ضمن الوصفات العلاجية الشعبية وكان القدماء يستخرجونه من قاع النيل ويعض الاماكن الاخرى مثل مين المسرة وعيون حلوان الكبريتية من اجل استعماله فى معالجة الكثر من الامراض وخاصة امساك المفاصل والعفشات بعد تسخينه وطلائه فوق اماكن الإصابة ينمك يخفف من مريض لآخر وحسب تعليمات كل طبيب .

كان هذا هو حال العلاج فى المهود القديمة الى ان عرفت الفوائد الطبية لخدمات الطبى فى عام ١٩٢٨ بواسطة المجلس الدولى للعلاج بالماء ثم بدأت الابحاث تقوالى فى الدول الاوربية حول فائدة العلاج بالطبى وفى مقدمتها رومانيا والمجر وبلغاريا الى ان اتسع استخدام الطين الطبى فى العلاج منذ الستينات مفتحا حاول احد الاطباء الرومانيين استعماله فى علاج امراض الروماتيزم ومن بعدها ازداد الاهتمام بدراسة انواع كثيرة من الطبى الى ان توصل العلماء لاسخلاص المادة النشطة الموجودة فى الطبى ذات الصفات المضوية التفاعلية والهرمونية وحصلوا على مستحضرات سائل او حبيبات دقيقة مخلوطة بالماء على شكل عجينة يحتوى على جميع الخواص العلاجية بعد تعقيم هذا الطبى عن طريق تعرضه للموجات فوق الصوتية والاشعة فوق البنفسجية واصبح معها فى اكياس من النايلون جاهزة للاستعمال .

الفوائد الطبية والعلاجية

اتضح ان للطبى المستخرج من التنايب الكبريتية التى تتراوح درجة حرارتها ما بين ٣١ - ٣٦ درجة مئوية وتتدفق من تحت الارض وضغطا طبيعى يتراوح ما بين (١ - ٢) ضغط جوى والمياه المعدنية تحتوى على ٩٠ - ١٢٠ ملليجرام فى الالف من نفاذ الهيدروجين الكبريتى يعيد علاج امراض الروماتيزم وأوجاع المفاصل ويغنى الحالات عقب العمليات الجراحية للظهر

والامراض الجلدية نظرا لتأثيرات الطمى الطبيعية والكيميائية والحرارية والبيكتيكية والهيدروستاتيكية على الجسم وكذلك كثافته التجمعية ويعتبر الاثر الحرارى من اهم التأثيرات التى تساعد فى العلاج ويمكن تسخير الطمى ورفع درجة حرارته الى ما بين ٤٥ - ٥٢ درجة مئوية من طريق افتران خلصة كما يمكن خلط بعض انواع الاعشاب الطبية مع الطمى لزيادة فاعليته وتلخيص الضمان العلاجى :-

استطاع خبراء رومانيا تحضير حقن وتحاميل - لبوس شرجى - من خلصة الطمى لعلاج الروماتيزم وكذلك عدة مستحضرات للتجهيل على شكل كريمات للجلد والجفون وايضا شامبو لتقوية الشعر ومستحضر قوى المنعول له القدرة على الاتصال ضد الالتهابات ويساعد على التمثيل الخلوى وتكوين الانسجة وغير ذلك :-

مبوما يمكن استعمال حمامات الطمى موضعيا او كليا حسب الحالة المرضية لمدة تتراوح ما بين ١٥ - ٤٠ دقيقة يمثيها الاستحمام بالماء البساخن والصابون .. ويمكننا استغلال العديد من المصادر الطبيعية لهذا الطمى العلاجى من عين الصيرة او الواحات او حمام فرعون بصحراء سيناء وغيرها من المناطق المليئة بهذا النوع من الطمى الذى من اهم خواصه تحويل الحرارة الى الاعضاء الداخلية فيزيد من درجة حرارتها وبهذه الطريقة يزيل آلام العضلات ويزيد من كمية الاجسام المضادة التى تساعد على التخلص من الالتهابات .. وتبين اهم الامراض والاصابات التى تستعمل فيها حمامات الطمى بنجاح فيما يلى :-

الامراض الروماتيزمية .. جميع انواع الروماتيزم المفصلى المزمن وروماتيزم العمود الفقرى والوجع اللمايجو - متعلقة اسفل الظهر - ونسرخ السروماتويد ..

امراض الجهاز الهضمى وبعض الاصابات .. تستعمل حمامات الطمى لبعض انواع التهابات الكبد والتهاب القولون المزمن وبجميع اصابات الحاصل مثل الجوع والكدمات وشند الاوتار وتمليح المفاصل الناتج بعد حالات الكسور او الخلع ..

امراض القلب والدورة التنجيمية .. تستعمل لامراض الاوردة والشرابين وجبلة الطرف السفلى الايمن والتهابات الاعوية الذئبية .. مع العلم بأنه في حالة الجبلة يجب حفظ الطمى بالاعتصاب البحرية لان هذا المزيج له فوائد علاجية وتأثيرات أفضل كما يستعمل في علاج تضيق الحزم المرتفع بطريقة موضعية فقط وليس بوضع الطمى على الجسم كله .

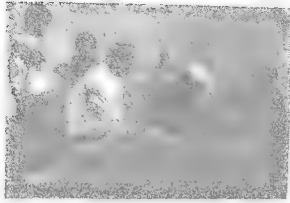
امراض الجهاز العصبي .. تفيد حمامات الطمى علاج حالات التهاب عرق النسا وقطع الاعصاب الخارجية بالاطراف الأربعة وفي هذه الحالة الأخيرة يستعمل حمام كابل اذا كان هناك نقد في عملية الاحساس بهذه الاطراف .

امراض النساء .. لحالات الالتهاب المزمن بالحوض ، الرحم الطفولى الذى ينتج عنه المقم ونقص افراز المبيض والالتهاب البولى المزمن وآلام العادة الشهرية وكثرة الاقراوات المهبلية ويستعمل الطمى مخلوطا بالهرونيك في كثير من هذه الحالات .

امراض الجلد .. يفيد حالات الاكزيما والتهابات الجلد وحب الشباب ونزف الصدفية ويمكن إضافة بعض الأعشاب أو المواد الطبية الى الطمى حسب تعليمات الطبيب المعالج .

الحمامات الرملية

عرفت هذا النوع من الحمامات منذ مئات وربما آلاف السنين ، وكثير ما نشاهد بعض المرضى من عامة الشعب يفتنون اجسامهم في الزمالة الدافئة بجوار الامرات بالجزيرة (شكل ٢٥) . ويعتبر الحمام الرملى ايضا من الوصفات الشعبية العلاجية عند أهل الواحات والبدو في صحراء سيناء والصحراء الغربية لعلاج كثير من الامراض وخاصة اوجاع المفاصل وحالات الاستسقاء وغيرها من الامراض المزمنة وحالات البرد الشديد .. ويرجع ذلك الى طول فترة تساقط الشمس المشرقة على رمال الصحراء الحمرية واعتدال الطقس على مدار السنة مما يجعل الرمال دافئة دائما ومالحة المستقبال المرضى .. الحمامات الرملية تشبه كثيرا التأثيرات العلاجية لحمامات الطمى ولكن ..



(شكل ٢٦)

نساء يتنكبن من أوجاع الساقين وينفن الأطراف
السلى فى الرمال الدافئة طلباً للراحة والعلاج

الفوائد الطبية وتحذيرات .. تأكد لخبراء الصين من حدوث الدراسات الطبية أن الحمام الرملى الدافىء يتميز ببوجيات مغناطيسية ودرجة ضغط ميكانيكى وسرعة امتصاص لحرارة اشعة الشمس والقدرة على الاحتفاظ بها .. وكل هذه العناصر لها تاثيرات علاجية لكثير من الامراض بأسلوب فیزیائی وفى مقدمتها علاج حالات الروماتيزم والتهاب المفاصل! وأوجاع أسفل الظهر المزمنة — اللمباجو — والتهاب الاوعية الدموية الناتج من تخثر الدم ، وجاءت التقارير الطبية لخبراء الصين لتؤكد ان العلاج بالحمامات الرملية كان ناجحاً فى شفاء حالات الروماتيزم بنسبة ٩٦,٧٪ ، والتهابات المفاصل بنسبة ٩٤,٨٪ وكذلك كان معظم المرضى المترددین على هذا النوع من العلاج غیر قادرین على المشى الا بمساعدة بعض المعاكيز ولكنهم عقب الانتهاء من برنامج علاجهم استطاعوا المشى بدون عكازات

حتى تكتمل الصورة لفوائد حمامات الرمل هناك عدة حالات مرضية يجب فيها عدم ممارسة هذه الحمامات حتى لا تسبب اضراراً سيئة بدلا من الفوائد العلاجية وأهم هذه الحالات هى : **الالتهابات الحادة والمتقيحة والتليف الداخلى والصرع ، تصلب شرايين المخ ، الاورام السرطانية** هبوط القلب ، السل ، الفشل الكلوى ، الانيميا الحادة ، زيادة نسبة سكر الدم ، حالات الحبل والالتهابات الجلدية المتقيحة ..

محتويات الكتاب

الموضوع	صفحة
الاهداء	٣
تصدير الكتاب	٤
الباب الاول . . المختل إلى الطب الاخضر	
الملاج بالأعشاب من عهد التاريخ	٧
ثورة الطب الاخضر على الطوط الدوائى	١٣
الوصفات الشعبية بين الحقيقة والخيال	١٧
الباب الثانى . . تصنيف الوصفات العلاجية حسب الامراض	
وصفات للشعر وبشرة الوجه وامراض العيون	٢٣
وصفات لامراض الانف والاذن والحنجرة والفم والاسنان	٢٩
وصفات لامراض الجهاز التنفسى والصداغ والحميات	٣٥
وصفات لامراض القلب والدورة الدموية والسكر	٣٩
وصفات لامراض الجهاز الهضمى والكبد والتطحال والمرارة	٤٣
وصفات لامراض الكلى والمثانة وامراض النساء	٤٩
وصفات لامراض الروماتيزم والكنيمات والالتواءات	٥٤
وصفات لامراض الجلد والجروح والحروق	٥٩
وصفات لامراض الغدد الصماء والجنس والسنة	٦٥
الباب الثالث . . العلاج عن طريق باطن القدمين	
من العلاج بالانعكاسات فرمونى والتحية للصين	٧١
الخريطة التشريحية لانعكاسات اجهزة الجسم على القدمين	٨٢
تكتيك العلاج بالضغط وتطبيقه على الغدد الصماء	٨٣
التدليك بالضغط لمغاميب الرأس وجلطة المخ	٨٧
التدليك بالضغط لمغاميب العيون والانف والاذن	٨٩
التدليك بالضغط لمغاميب القلب والثورة الدموية والرتتين	٩١
(١.٢ - الطب الاخضر)	

ملحة

الموضوع

- ٩٣ التذليك بالضغط لمخاعب الكلى والمسلك البولية وشلل الاطفال
٩٤ خريطة انعكسات السلسلة الفقارية على بطن القنبر

الباب الرابع .. نباتات شائعة منذ الفراعنة والعرب تحت المجر

- ٩٧ الهلجونج ، البصل ، بقونوس ، ثمر ، ثوم ، عباد الشمس ، نجل
١١٥ خس ، زعفر ، نول أخضر ، كرات كرفس ، كرفس ، ثنبت

الباب الخامس .. مشروبات شعبية للشقاء والصيف

- ١٢٣ عصير التوت ، ثمر هندي ، تليو ، جواة ، حبة خروب
١٢٧ خوخ ، رمان ، زنجبيل ، سحلب
١٣٠ العرقوس ومرض آديسون
١٣٢ قرفة ، عصير قصب ، كراويا ، كركنيه ، ليون ، مشمش
١٣٦ مغت ، لناع ، ينمون

الباب السادس .. فوكتوريات علاجية متنوعة

- ١٤١ ترمس ، جبيل ، حب العزيز ، حنظل ، حمص ، جرجير
١٤٥ زعرع ، أيوب ، سمسم ، سلق ، شواشي كرة ، تشيكوريا
١٤٨ صبل ، فاصوليا خضراء ، ثيق
١٥١ هيا الى .. العطش لشراء العقاقير
حبة البركة ، حبهان ، حمر ، حنظل ، حمسية ، دهم
١٥٦ روائد ، ثمر ، عليه ، ككرام ، كركم ، كزبرة
١٥٧ كيون ، لبنان ، فكر ، مر ، مصطكى
١٦١ مشروبات من أجل اللامبين للحوية والامراض وضد الارهاق

الباب السابع .. حمامات الشعب والطبي والزلزل

- ١٦٥ الحمامات الشعبية للفظانة والعلاج والتجويل
١٦٧ تقليد مريقة ومثيرة

الموضوع	صفحة
حمام بالعليل البلدى .. الفوائد الطبية للحمامات	١٧٠
البعث الجديد لحمامات الشعب	١٧١
حمامات الطمى وفوائدها العلاجية	١٧٣
الحمامات الرملية وفوائدها الطبية	١٧٥

يصدر قريباً المؤلف

(١) **الطب الاسلامى بين النظرية والتطبيق**

(٢) **طب الرسول**

(٣) **روائع الطب العربى**

الناشر مكتبة رجب

١٧ ش البندق . المتبة القاهرة

رقم الايداع ٥٨٥٩/١٩٨٥

هذا الكتاب...



• دعوة صريحة من خبير القرى السياسية العلاجية
ومرآة للطب الطبيعي والتجديد للبحث عن الكنوز العلاجية
سبل ليات ايجادنا القدماء والاستفادة من الوصفات الشعبية
بغير الانزنان لمقاومة العقاقير الكيميائية التي تعالج
امراض من ناعية وتسبب الاضرار من ناعية اخرى

• ان هذا الكتاب يتعرض لكثير من الوصفات حسب
طبيعة الامراض ومبني ان نظرية العلاج بالابر
الصينية ترجع الى الانساب الفرعوني في علاج الامراض
عن طريق التدليك بالضغط على مناطق محددة من
القدمين. بل ذلك من اجل البوت عن وسائل جديدة للطب
البديل بالطرق الطبيعية التي اثبتت العلوم الحديثة
فاعليتها وفلها من الاضرار واصباح التراث
الطبي الفوتوغرافي وتقليل مفاقمة علاج
المرضى والمحافظة على التراث القومي.

الناشر

